

Deel I

Wat we weten over de stoornis ADHD

Hoofdstuk 1

Kenmerken van ADHD

1.1 De basiskenmerken

De letters A D H D staan voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands noemen we ADHD officieel 'een aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit'. Dat wil niet zeggen dat kinderen met ADHD aandacht tekortkomen van hun ouders of leerkrachten. We spreken van aandachtstekort omdat deze kinderen op de een of andere manier hun aandacht niet lang genoeg kunnen richten op taken die voor hen van belang zijn. Ze willen hier best de motivatie voor opbrengen, maar dit blijkt ze veel meer energie te kosten dan andere kinderen.

ADHD is een naam voor een gedragsstoornis met de kenmerken:

- n aandachts- en concentratiestoornissen;
- n impulsiviteit;
- n hyperactiviteit.

ADHD wordt beschreven in het internationale diagnostische handboek van de psychiatrie, de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, zie bijlage 1, blz. 164). Kinder en jeugdpsychiaters over de hele wereld hebben na veel onderzoek met elkaar afgesproken dat er sprake is van ADHD als een kind een aantal kenmerken vertoont van aandachts- en concentratiestoornissen, impulsiviteit en hyperactiviteit. Deze kenmerken moeten al vroeg bij het kind aanwezig zijn (vóór het zevende jaar) en niet het gevolg zijn van andere oorzaken zoals lichamelijke of geestelijke ziekten of zeer ongunstige omgevingsfactoren.

Altijd druk?

De letters ADHD staan volgens sommigen vooral voor: Alle Dagen Heel Druk. Dat klopt lang niet altijd. Niet alle kinderen met ADHD zijn even druk en ze zijn ook niet altijd druk. Bovendien is het druk-zijn niet het enige probleem. Ook het onvermogen de aandacht te richten op één ding en dat een tijd vol te houden is een kenmerk van ADHD (kinderen met ADD, de niet-drukke vorm van ADHD, hebben vooral hiermee problemen).

1.2 Aandachts- en concentratiestoornissen

Kinderen met ADHD kunnen het moeilijk volhouden om hun aandacht op een taak te richten, die aandacht vast te houden en zich niet door allerlei prikkels te laten afleiden. Met 'prikkel's' bedoelen we alles wat met de zintuigen wordt waargenomen: alles wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Kinderen met ADHD kunnen onbelangrijke prikkels lang niet altijd naar de achtergrond van hun bewustzijn dringen. Ze horen bijvoorbeeld op school niet alleen de leerkracht praten, maar ze horen ook de auto op straat, het vliegtuig in de lucht, het gekraak van de stoel naast zich. Ze zien niet alleen de leerkracht die uitleg geeft, maar ze zien ook die leuke tekening op het bord en de strepen op de trui van hun buurman. Het kost ze extra veel energie om zich dan toch te kunnen concentreren en de onbelangrijke prikkels te negeren. Dit heeft niets te maken met een lage/hoge intelligentie of onwil, maar alles met bepaalde hersenfuncties die net iets anders werken dan bij andere kinderen.

1.3 Impulsiviteit

Kinderen met ADHD zijn vaak heel impulsief. Ze geven antwoord vóór ze de vraag goed hebben gehoord of beginnen aan een taak voordat ze gelezen hebben wat er van ze wordt verwacht. Ze staan in de klas zomaar op van hun stoel. Klimmen

Geschiedenis van ADHD

De eerste systematische studie naar de stoornis die we nu ADHD noemen, dateert al van rond 1900. Beschrijvingen van ADHD-gedrag vinden we al rond 1850. In de jaren dertig van de twintigste eeuw ontdekte men dat toediening van stimulerende medicijnen het probleemgedrag van drukke kinderen kan verminderen. In de decennia daarna ontstond het idee dat de stoornis veroorzaakt werd door een lichte hersenbeschadiging (Minimal Brain Damage; men sprak van 'MBD-kinderen'). Deze term werd echter al snel vervangen door *Minimal Brain Dysfunction*, omdat neurologisch onderzoek de beschadigingen in de hersenen niet kon aantonen. In 1980 kreeg de stoornis officieel de naam 'aandachtstekortstoornis', met twee typen: mét en zonder hyperactiviteit (respectievelijk ADHD en ADD). De laatste jaren is er vooral meer inzicht ontstaan in de rol die de regelfuncties (de zogenoemde 'executieve functies', zie blz. 19) spelen en in de invloed van bijkomende stoornissen.

ADHD en hoogbegaafdheid

Het is een mythe dat ADHD en hoogbegaafdheid vaak samengaan. Er is geen verschil in intelligentie tussen kinderen met en zonder ADHD: kinderen met ADHD kunnen net als alle kinderen hoog-, gemiddeld of zwakbegaafd zijn. ADHD komt ook voor bij kinderen met een verstandelijke handicap. De onoplettendheid, die bij hoogbegaafden én ADHD'ers voorkomt, veroorzaakt waarschijnlijk de verwarring. Dat zowel bij ADHD als bij hoogbegaafdheid verschijnselen als onoplettendheid optreden, wil echter niet zeggen dat er een verband tussen beide bestaat. Als een kind met ADHD zeer intelligent is, is dat een voordeel. Een hoge intelligentie beschermt een kind tegen de negatieve effecten van ADHD, vooral als het gaat om schoolprestaties.

Druk dús ADHD?

Nee, druk gedrag wordt lang niet altijd veroorzaakt door ADHD. Kinderen kunnen ook om andere redenen erg druk zijn, zoals bij gewone opwinding (Sinterklaastijd!), door ziekte of medicijnen, als gevolg van leerproblemen, problemen thuis, neurologische problemen en zelfs depressiviteit.

overall op en in zonder gevaar te zien en verkopen anderen een dreun vóór ze het zelf in de gaten hebben. Ze doen, kortom, voordat ze nadenken over de gevolgen. Het ontbreekt ze als het ware aan innerlijke controle die de remfunctie van hun gedrag regelt. Dit is een normaal verschijnsel bij heel jonge kinderen. Normaal gesproken ontwikkelen deze functies zich met de leeftijd, maar bij kinderen met ADHD blijft deze ontwikkeling duidelijk achter. Dan kun je te maken krijgen met pubers die in sommige opzichten nog peutergedrag laten zien. Opmerkelijk is overigens dat er tegenwoordig ook biologische aanwijzingen worden gevonden voor deze (achterblijvende) ontwikkelingsfunctie.

1.4 Hyperactiviteit

Kinderen met ADHD zijn, vooral op jonge leeftijd, voortdurend in beweging. Ze hollen de hele dag en kunnen nauwelijks op hun plaats blijven zitten. Ze zijn rusteloos, snel opgewonden en gauw gefrustreerd. De kinderen voelen zelf vaak een grote onrust van binnen. Stil zitten en rustig zijn vraagt van hen (te) veel energie. Naarmate ze ouder worden, staat de hyperactiviteit minder op de voorgrond. Er is dan meer sprake van 'kleine hyperactiviteit': friemelen, wiebelen, draaien etc.

1.5 Niet altijd druk

Het verwarrende is dat zelfs kinderen met ADHD niet altijd druk zijn, en niet altijd snel afgeleid. Ze kunnen zich wel goed concentreren op spannende films, op computerspelletjes of op andere zaken die hen interesseren. Aan buitenstaanders ontlokt dit vaak de opmerking 'Ze kúnnen het wel, als ze maar willen.' Kinderen met ADHD kunnen zich inderdaad wel concentreren, maar ze hebben daar een veel sterkere prikkel voor nodig. Met andere woorden: alleen als ze iets verschrikkelijk interessant vinden, kunnen ze zich gemakkelijk concentreren. In andere gevallen kost het ze veel meer inspanning dan andere kinderen om hun aandacht erbij te houden.

Kinderen met ADHD verschillen ook in mate van ADHD-gedrag. Ze zijn dus niet altijd en ook niet allemáál even druk, impulsief of ongeconcentreerd. Tussen kinderen met ADHD bestaan net zoveel verschillen als tussen gewone kinderen.

1.6 Regelfuncties

De ervaringen van ouders en behandelaars leren dat er bij ADHD meer problemen spelen dan de aandachtstoornissen, hyperactiviteit en impulsiviteit, die als kernsymptomen worden genoemd. Het gaat dan om problemen die worden veroorzaakt door een tekort bij 'de regelfuncties' van de hersenen, die in de vakliteratuur 'executieve functies' worden genoemd. De regelfuncties zijn vooral nodig bij het verwerken (coördineren en organiseren) van nieuwe en complexe informatie. Ze doen hun werk in de voorste delen van de hersenen, ook wel de frontaal-kwabben genoemd.

Met deze functies bepaalt een individu het doel van zijn handelingen en gedrag, schakelt hij afleidende factoren uit, plant hij de volgorde van handelingen, voert hij de taken die daarvoor nodig zijn stap voor stap uit en controleert hij het effect, waarbij hij ook rekening houdt met mogelijke toekomstige effecten. Hij reguleert er de emoties, motivatie en alertheid mee en laat ervaringen uit het verleden meespelen bij de verwachtingen over en beslissingen voor de toekomst.

Regelfuncties zijn dus essentieel voor het realiseren van doelgericht en aangepast gedrag.

1.7 Orkest zonder dirigent

Bij kinderen met ADHD werken de regelfuncties niet goed. Dit heeft vaak vervelende gevolgen:

- n Het is moeilijk voor hen om complexe handelingen te coördineren (aankleden kan al een probleem zijn als de kleren niet klaarliggen in de volgorde waarin ze moeten worden agetrokken).
- n Ze kunnen niet doelgericht te werk gaan in nieuwe situaties; het lukt ze niet om snel een 'plan' op te stellen zodat ze het belangrijkste eerst doen. In eenvoudige en bekende situaties

“Het is elke keer hetzelfde: hij rent het huis uit zonder jas, judotas, sleutels ... Oeps! Niet aan gedacht dat je het dan wel eens koud kunt krijgen, dat het zonder je sportspullen lastig judoën is en dat je zonder sleutel niet makkelijk het huis in komt. Hij is nu veertien jaar, maar ik moet hem nog steeds stap voor stap laten opnoemen wat hij moet meenemen, zodat ik niet constant van alles achter hem aan hoeft te brengen.”

Omgevingsfactoren en hun invloed op ADHD-symptomen

Symptomen verbeteren	Symptomen verslechteren
In een hooggestructureerde setting	Bij weinig structuur
Bij interessante activiteiten	Bij saaie activiteiten
Bij een-op-eenaandacht of direct toezicht	Bij slecht toezicht
Bij het frequent belonen van goed gedrag	Bij weinig/geen positieve reacties op goed gedrag

Hoe 'voelt' ADHD?

Een kind beschreef hoe het voelt ADHD te hebben als volgt: "Ik voel me net een colafles die door elkaar wordt geschud. Allemaal bubbels, gebruis en drukte in mijn hoofd en lijf. En als de dop er dan afschiet... stroomt alles schuimend naar buiten, niet meer te stoppen."¹

hebben ze de regelfuncties minder nodig, omdat ze dan in zekere mate kunnen terugvallen op reeds aangeleerd en geautomatiseerd gedrag.

- n Ze leren niet zo snel van hun ervaringen en ze staan van tevoren minder stil bij de consequenties van hun gedrag.
- n Ze zijn daardoor minder in staat hun ervaringen te laten meewegen bij (onbewuste) beslissingen over hun gedrag.
- n Ze kiezen vaak voor de kortetermijnoplossing of -beloning. Het is erg moeilijk voor ze een directe beloning te laten schieten en (in plaats daarvan) te werken voor een doel of beloning in de toekomst.

Diverse deskundigen vergelijken de regelfuncties van de herse-
nen met de dirigent van een orkest: zonder dirigent kunnen
instrumenten wel bespeeld worden, maar is er geen samenspel
en ontstaat er geen harmonisch klinkende muzikuitvoering.

1.8 Innerlijke spraak

Een van de instrumenten die de regelfuncties gebruiken om hun werk te doen, is *de innerlijke spraak*. Dit is een vaardigheid die kinderen als het goed is vanzelf ontwikkelen. Als kleuter praten zij hardop in zichzelf, in de jaren daarop steeds zachter, totdat zij aan het eind van de lagere school alleen 'in gedachten' met zichzelf praten, onhoorbaar voor anderen. Innerlijke spraak is een belangrijk middel om ons gedrag te reguleren: we gebruiken het onder meer als we ons willen beheersen, als we plannen maken en als we voor onszelf nagaan of een opgelegde regel redelijk is.

Bij kinderen met ADHD loopt de innerlijke spraak vaak achter bij leeftijdgenoten (hetzelfde geldt voor kinderen met spraaktaalstoornissen en soms voor kinderen met dyslexie). Wanneer de innerlijke spraak onvoldoende functioneert, blijft het kind langer en sterker afhankelijk van sturing uit de buitenwereld. Dat is ook de reden waarom ADHD-kinderen veel structuur nodig hebben. De structuur moet ze van buitenaf aangereikt worden, omdat ze niet in staat zijn deze zelf van binnenuit aan te brengen.

1.9 Symptomen veranderen met de leeftijd

Het beeld van ADHD verandert sterk met de leeftijd. Bij jonge kinderen staan de gedragsproblemen met hyperactiviteit het meest op de voorgrond. Bij schoolgaande kinderen zien we

problemen met taakgericht gedrag, wat een negatieve invloed heeft op de schoolprestaties, en zien we problemen in de omgang met leeftijdgenoten en met zaken als zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Bij jongeren zijn er problemen met de contacten met leeftijdgenoten, is er een risico op overmatig gebruik van nicotine, alcohol en drugs en zien we meer ongelukken in het verkeer. Dat zet zich voort op de jongvolwassen leeftijd waarin problemen met werk en studie steeds duidelijker worden. In de volwassenheid is het vooral de moeite met het organiseren en plannen van het dagelijkse leven die een negatieve invloed heeft op werk en studie. De meeste symptomen van hyperactiviteit nemen rond het tiende of elfde jaar langzaam af. Symptomen van impulsiviteit kunnen zo rond de leeftijd van twaalf jaar afnemen, aandachts- en concentratieproblemen blijven meestal gedurende het hele leven aanwezig.

1.10 Jongeren

Naarmate kinderen met ADHD ouder worden, valt het verschil tussen de cognitieve (denk)ontwikkeling en de veel tragere ontwikkeling in zelfsturing en zelfredzaamheid steeds meer op. Daarnaast blijft de jongere met ADHD meer gericht op zichzelf en leert hij minder snel rekening te houden met anderen. In sociale relaties kan dit negatieve gevolgen hebben. Tegelijkertijd neemt de invloed van ouders, docenten en therapeuten op het gedrag af, terwijl jongeren met ADHD het nog lang niet redden zonder dagelijkse leiding en toezicht. Ouders die dit intuïtief aanvoelen en de touwtjes strak in handen proberen te houden, krijgen van buitenstaanders nogal eens het verwijt dat ze hun kinderen niet los kunnen laten. Daarnaast wordt de invloed van vrienden groter, wat in geval van jongeren met ADHD vaker dan gemiddeld ook 'verkeerde vrienden' kan inhouden.

1.11 Volwassenen

Van de kinderen met ADHD voldoet tweederde op volwassen leeftijd nog aan alle kenmerken van het beeld. Bij eenderde zijn er minder symptomen en/of zijn de symptomen niet belemmerend voor het functioneren. Eenderde heeft nog steeds last maar leert daar redelijk mee omgaan. Bij eenderde kunnen de symptomen zelfs verergeren en de volwassene zo belemmeren in het dagelijks functioneren dat behandeling wenselijk is. De

“De brugklas werd een ramp. Hij vergat alles. Hij vulde zijn agenda niet in, vergat welk huiswerk hij op kreeg, vergat wanneer proefwerken waren. Zijn boeken en schriften waren vaak onvindbaar. Na een maand was zijn nieuwe fiets gestolen (waarschijnlijk vergeten op slot te zetten). We moesten echt alle zeilen bijzetten om hem te helpen de boel te organiseren.”

Deel I

hoofdstuk 1

“Toen de dokter mij vertelde over de ADHD-symptomen van mijn zoon, wat deze betekenden, tegen welke chaos in zijn hoofd hij elke dag moest vechten, was het alsof ik mijn eigen jeugd voorbij zag komen. Ik heb zo vaak gedacht: was ik maar niet geboren, dan maakte ik niet overal zo’n zootje van. Gelukkig is er nu veel meer bekend over ADHD, en wordt het door de meesten geaccepteerd als stoornis.”

kans daarop is groter naarmate er meerdere personen met ADHD binnen de familie zijn, als er bijkomende stoornissen zijn of als er tegenslagen in het leven zijn.

1.12 Hoe vaak komt het voor?

ADHD komt in alle landen en culturen voor. Gemiddeld worden er percentages van 3 tot 10% genoemd. Dat heeft enerzijds te maken met de manier waarop symptomen worden beoordeeld en anderzijds met het feit dat deze problematiek in bepaalde gebieden vaker voorkomt. In Nederland heeft de Gezondheidsraad² zich uitgesproken over een percentage van 2-8% van de schoolgaande kinderen tot 14 jaar, waarbij 2% zeer ernstige symptomen heeft en het bij 3 tot 6% van de kinderen in lichtere mate voorkomt. In de Verenigde Staten worden percentages van 5 tot 10% van de schoolgaande kinderen

Mogelijke kenmerken van ADHD op verschillende leeftijden³

Aandachts- en concentratieproblemen	Impulsiviteit	Hyperactiviteit
<i>Kinderen</i> <ul style="list-style-type: none">n niet in staat op tijd een opgegeven taak af te makenn snel afgeleidn niet in staat zich te concentreren	<ul style="list-style-type: none">n weinig zelfcontrolen niet op z'n beurt kunnen wachtenn voor de beurt praten, alles eruit flappen	<ul style="list-style-type: none">n overmatig druk en wiebelign altijd aan de gangn onophoudelijk kletsen
<i>Adolescenten</i> <ul style="list-style-type: none">n niet in staat te voldoen aan de eisen van het onderwijsn niet communicatiefn snel afgeleid	<ul style="list-style-type: none">n slechte zelfcontrolen (seksueel) risicovol gedrag	<ul style="list-style-type: none">n innerlijke onrust en gevoelens van rusteloosheidn middelenmisbruik
<i>Volwassenen</i> <ul style="list-style-type: none">n moeite om de aandacht ergens bij te houdenn snel afgeleidn niet kunnen luisteren naar anderen	<ul style="list-style-type: none">n slechte beheersing van impulsenn problemen met autorijdenn niet in staat emotionele reacties te beheersen	<ul style="list-style-type: none">n friemelenn oeverloos kletsenn innerlijke rusteloosheid

genoemd, waarbij de getallen in de verschillende staten variëren van 2 tot 14%. In een wereldwijde vergelijking onder zestien landen worden percentages van 2 tot 20% genoemd. De 2% komt dan van Nederland en de 20% werd in een bepaald onderzoek uit de Oekraïne gerapporteerd.

1.13 Verdeling jongens/meisjes

Het is bekend dat ADHD vaker bij jongens dan bij meisjes voorkomt; geschat wordt twee tot vier keer zo vaak. Dit soort schattingen is echter gevaarlijk. Bij meisjes worden minder problemen met hyperactiviteit en naar buiten gerichte gedragsproblemen gezien dan bij jongens, maar worden meer problemen gezien als angst, slechte schoolprestaties en negatieve relaties met leeftijdgenoten. Dit is waarschijnlijk ook de reden dat ADHD bij meisjes minder snel wordt opgemerkt. Ze zijn meestal niet lastig voor de omgeving, maar lijden meer van binnen (zij hebben vaker ADD, het niet-hyperactieve subtype van ADHD). ADD kan ook voorkomen bij trage, verstrooide, zachtaardige jongens.

“Met tranen in mijn ogen luisterde ik op een symposium van Balans naar het verhaal van jeugdarts Gosia Hooijer over meisjes met ADD. Opeens herkende ik de problemen met mijn dochter. Ze had niet alleen een depressie in de puberteit omdat ze te weinig zelfvertrouwen had. Ze leed onder haar onvermogen om de chaos in zichzelf en om haar heen onder controle te houden. Achteraf zag ik dit onvermogen zich te concentreren ook wel eerder op de basisschool terug. Ik had alleen nooit aan ADHD gedacht, omdat het daarbij vaak gaat om jongetjes en ze ook niet echt lastig was.”