

# ADHD bij kinderen en volwassenen

Als chaos het leven beheerst



**FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID**



## Van de hak op de tak

Rondrennen, de aandacht ergens niet bij kunnen houden, niet luisteren: het hoort bij kinderen. Ook volwassenen kunnen zich soms moeilijk concentreren, maken slordigheidsfouten of zitten onrustig te schuiven tijdens een vergadering. Maar bij sommige kinderen en volwassenen overheerst het gebrek aan concentratie en rust. Ze hebben moeite het dagelijks leven te organiseren en te plannen. Schoolprestaties en werk lijden hier ernstig onder. Ze hebben ook problemen in contacten met leeftijdgenoten en zijn thuis moeilijk hanteerbaar. Zulke kinderen en volwassenen lijden aan een *aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit*, vaak afgekort tot ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ook wel vertaald met Alle Dagen Heel Druk). Vroeger werd dit ook wel (niet helemaal juist) Minimal Brain Damage (MBD) genoemd.

### Verschijnselen van ADHD

Een kind of volwassene kan ADHD hebben wanneer meerdere van onderstaande verschijnselen aanhoudend sterk aanwezig zijn, zowel thuis als op school of in sociale contacten.

#### Aandachts- en concentratieproblemen

Kinderen en volwassenen met ADHD zijn snel afgeleid. Elke prikkel – de telefoon, een kat in de tuin of een klasgenoot die zit te giechelen, maar ook de eigen fantasie en gedachtegang – laat hun aandacht afdwalen, waardoor ze vergeten waar ze mee bezig waren. Daardoor maken ze dingen niet af, beginnen om de haverklap aan iets anders en maken veel fouten. Verder kunnen kinderen en volwassenen met ADHD moeilijk luisteren en dingen onthouden, waardoor andere mensen het gevoel hebben nauwelijks contact met hen te krijgen. Ze vergeten afspraken en verjaardagen en raken spullen kwijt.

#### Hyperactiviteit of overbeweeglijkheid

Kinderen met ADHD wiebelen, draaien of friemelen voortdurend of tikken steeds met hun voet op de grond. Ze praten veel en druk en kunnen erg doordraven. Bij volwassenen met ADHD lijkt de hyperactiviteit op het oog vaak afgenomen. Van binnen voelen ze zich echter nog even onrustig als vroeger. Ze hebben geleerd de neiging tot bewegen te onderdrukken. Mensen met ADHD kunnen zich moeilijk ontspannen.

#### Impulsiviteit

Kinderen en volwassenen met ADHD handelen vóór ze denken. Ze doen onbezonnen dingen. Ze vallen mensen in de rede, flappen dingen eruit, geven antwoord voordat de vraag helemaal is gesteld en dringen voor zonder dit in de gaten te hebben.

## Overige verschijnselen

- heftige en onvoorspelbare emotionele uitbarstingen, bijvoorbeeld driftbuien en huilbuien. Dit komt ten dele door de ADHD, ten dele uit frustratie doordat veel dingen niet lukken.
- moeite onderscheid te maken tussen hoofd- en bijzaken.
- moeite sociale signalen op te vangen.
- weinig gevoel voor tijd hebben en moeilijk kunnen plannen. Dit uit zich bijvoorbeeld in te laat komen op afspraken en opdrachten niet op tijd afkrijgen.
- onhandigheid, houterigheid: vaak vallen en knoeien.

## Bijkomende klachten of problemen

ADHD gaat bij meer dan de helft van de kinderen en volwassenen gepaard met andere psychische klachten, zoals depressie en angst- en dwangstoornissen. Bij kinderen komt de combinatie met leerproblemen, zoals dyslexie (leesblindheid), en agressief gedrag nogal eens voor. Volwassenen hebben soms ook een persoonlijkheidsstoornis, bijvoorbeeld borderline. ADHD kan verder samengaan met eet-, gok-, drugs- of alcoholverslaving.

## Verschillende vormen van ADHD

Sommige kinderen en volwassenen met ADHD hebben wel grote problemen hun aandacht ergens bij te houden, maar zijn niet hyperactief. Ze zijn juist opvallend stil, dromerig en passief. Deze vorm van ADHD wordt ook wel ADD genoemd, attention deficit disorder. ADHD kan zich ook uiten in grote impulsiviteit en hyperactiviteit zonder aandachtsproblemen.

## Achtergronden van ADHD

ADHD ontstaat vóór het zevende jaar. Bij het ontstaan spelen *biologische factoren* een belangrijke rol. De verwerking van informatie uit de buitenwereld in de hersenen verloopt bij mensen met ADHD anders dan bij mensen zonder ADHD. Bij het ontstaan hiervan is aanleg, met name erfelijkheid van groot belang: ADHD komt in bepaalde families vaker voor. Soms kan de aandoening het gevolg zijn van een hersenbeschadiging, bij de geboorte of door infectie of ernstig hoofdletsel.

De relatie tussen ADHD en een hyperactieve reactie op bepaalde voedingsmiddelen wordt nog steeds onderzocht.

Verder kunnen *persoonlijkheid* en *temperament* de ADHD versterken: sommige mensen zijn 'van nature' impulsiever, opvliegender, beweeglijker of dromeriger dan anderen.

*Sociale factoren* kunnen maken dat de ADHD tot uiting komt of verergert.

Bijvoorbeeld spanningen tussen ouders, een chaotische opvoedingssituatie, veel afkeuring of pestgedrag op school.

## Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem

Zeker 3 op de 100 kinderen in Nederland heeft last van ADHD, waarvan 1 ernstig. Dit zijn zo'n 40.000 kinderen tussen de 5 en 14 jaar. De klachten nemen bij ongeveer eenderde in de loop van de jaren wel af. Ongeveer 30-60% van hen houdt klachten als volwassene. Dit zijn in Nederland ca. 100.000 volwassenen.

De diagnose ADHD wordt twee tot drie keer zo vaak gesteld bij jongens als bij meisjes. Op volwassen leeftijd is dat verschil verdwenen. Mogelijk wordt de stoornis bij meisjes minder snel herkend dan bij jongens, omdat ze vaker ADD hebben; ze zijn minder agressief en hyperactief en komen daardoor minder snel in de problemen.

***ADHD raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.***

## Niet afwachten

Kinderen met ADHD zijn vaak eenzaam of worden gepest, omdat ze spelletjes verstoren of te wild zijn. Ook hebben ze veel conflicten thuis en met leerkrachten op school. Veel mensen met ADHD lukt het niet een opleiding af te ronden. Ze hebben vaak moeilijkheden met het houden van werk of relaties. Ze komen bij anderen over als onattent en egocentrisch, omdat ze ongepaste opmerkingen maken of (onopzettelijk) afspraken niet nakomen.

Velen hebben faalangst, het gevoel 'het niet goed te doen' en 'het niet voor elkaar te krijgen', terwijl ze weten dat ze het kunnen. Ook hebben ze grotere kans op verslavingen, verkeersongelukken en lopen ze meer risico in aanraking te komen met criminaliteit. ADHD gaat zelden vanzelf over.

***Wacht niet met hulp zoeken, want met behandeling en begeleiding is aan ADHD veel te doen.***

## Tips voor ouders van een kind met ADHD

- Zorg voor een duidelijke dagindeling, vaste regels en vaste plaatsen voor dingen in huis.
- Geef eenvoudige, korte opdrachten en regels.
- Geef uw kind complimenten voor goed gedrag en stimuleer leuke eigenschappen.
- Als uw kind ergens helemaal in opgaat, zoals een spannend computerspel, denk dan niet 'hij kan het dus best, als hij maar wil...'. Dat is niet waar.
- Neem voldoende tijd voor uzelf, uw partner, uw andere kinderen en uw vrienden.
- Praat met de leerkrachten over de ADHD en de benadering van uw kind.
- Zoek meer informatie over ADHD, in bibliotheek, boekhandel of op internet.
- Zoek tijdig hulp.
- Zoek zelf steun als het u teveel wordt.

## Tips voor volwassenen met ADHD

- Probeer de verschijnselen van ADHD te leren herkennen. Dat helpt u een beeld te krijgen welk effect ADHD op uw leven heeft en er greep op te krijgen.
- Bedenk dat u sterk de neiging hebt om uw aandacht te verliezen; probeer uw werkplek of studeerkamer daarom zo in te richten dat u niet snel wordt afgeleid.
- Praat met de belangrijkste mensen in uw omgeving over uw stoornis, zodat zij u begrijpen en kunnen steunen.
- Zorg voor een duidelijke structuur in uw dagindeling.
- Zoek zo nodig professionele hulp of begeleiding voor het op orde brengen of houden van uw leven.

## ADHD of niet?

Vaststellen of een kind ADHD heeft of niet, is niet eenvoudig en kost tijd. Het onderscheid met de normale, bij de leeftijd horende problemen en drukte is moeilijk te maken. Bovendien kan het kind zich in contact met vreemden, zoals een hulpverlener, in eerste instantie rustig en aangepast gedragen. De situatie is dan zo nieuw en spannend dat het kind geconcentreerd het gesprek kan volgen en opdrachten kan maken. Ook dat bemoeilijkt het stellen van de diagnose. Wanneer ADHD niet op jonge leeftijd is herkend, is de diagnose op volwassen leeftijd eveneens moeilijk. De hyperactiviteit is vaak wat afgenomen maar er spelen allerlei andere problemen, zoals relatieproblemen, depressie of angsten, waarvan de oorzaak na al die jaren moeilijk te achterhalen is.

## De diagnose

Er bestaat nog geen test voor ADHD. De diagnose wordt gesteld door een gespecialiseerde arts (psychiater, psycholoog) op basis van gesprekken met en onderzoek van het kind of de volwassene zelf, informatie van familieleden en school(rapporten). Ook bij volwassenen met ADHD wordt voor de diagnose gekeken naar het gedrag als kind. ADHD ontstaat namelijk vóór het zevende jaar. Verhalen van ouders, broers en zussen en de partner zijn belangrijk, omdat iemand met ADHD zelf vaak te weinig zicht heeft op de eigen bijdrage aan de problemen. Ook wordt vaak lichamelijk onderzoek gedaan om andere oorzaken uit te sluiten.

## Therapie helpt

De behandeling van ADHD bestaat allereerst uit psycho-educatie. Deze voorlichting over de stoornis helpt inzicht te krijgen in de verschijnselen ervan. Bij kinderen met ADHD wordt geprobeerd het gedrag bij te sturen door de ouders te leren op een bepaalde manier om te gaan met hun kind via Parent Management Training (PMT) of groepstherapie. Eventueel gebeurt dit in combinatie met sociale

vaardigheidstraining en psychotherapie. De school wordt vaak ook betrokken in de behandeling. De behandeling kan worden gecombineerd met medicijnen.

Volwassenen hebben vaak tevergeefs geprobeerd hun leven aan te passen aan hun hyperactiviteit en concentratieproblemen. Behandeling kan er toe leiden dat de verschijnselen van ADHD verminderen. Samen met de behandelaar onderzoekt de persoon hoe hij of zij eigenschappen als originaliteit, creativiteit en intuïtie beter kan gebruiken, bijvoorbeeld in een nieuwe opleiding of baan. Er is ook aandacht voor rouw om gemiste kansen. Begeleiding thuis of door een soort coach kan helpen de dagen te ordenen en het huishouden, werk en relaties te organiseren. De therapie gaat ook in op stresshantering, ontspanning, verbetering van sociale vaardigheden en het stimuleren van een positief zelfbeeld.

Volwassenen met ADHD en ouders van kinderen met ADHD kunnen verder veel steun en hulp hebben aan contact met lotgenoten.

## Het verhaal van Jasper

Toen Jasper drie jaar oud was, stond zijn mond geen moment stil. Hij stuitte vaak door de kamer en knoeide overal mee. Doodmoe werden zijn ouders van hem.

Toen hij naar school ging werd het niet beter. Volgens de juf lette Jasper niet op, maakte niets af en stoorde hij de andere kinderen. Zijn klasgenootjes meden hem, omdat hij snel boos werd en er meteen op sloeg. Hoe zijn ouders hem ook probeerden te corrigeren, door te straffen, door goed gedrag te belonen, het had geen effect. Ten einde raad zijn ze met hem via de huisarts naar het bureau Jeugdzorg gegaan. Zonder hulp redden ze het niet meer, dat voelden ze duidelijk.

Na een aantal gesprekken wees de hulpverlener hen op de mogelijkheid dat Jasper ADHD had. Uitgebreid onderzoek bevestigde dit. Jaspers ouders voelden zich opgelucht en verdrietig tegelijk. Jasper kreeg medicijnen voorgeschreven en leert nu van een kinderpsychologe hoe hij meer orde in zijn hoofd kan scheppen.

Soms raast hij nog als een wildeman rond, bijvoorbeeld met voetballen. Maar verder is hij rustiger geworden en lacht hij vaker. Op school haalt hij betere cijfers en hij heeft zowaar al twee vriendjes. Zijn ouders kunnen nu ook weer meer van hem genieten.

## Medicijnen

Medicijnen kunnen ADHD niet genezen, maar wel de verschijnselen verminderen. Ze moeten meestal jarenlang gebruikt worden.

Het meest gebruikte medicijn bij ADHD is methylfenidaat (Ritalin, Concerta).

Dit medicijn helpt bij meer dan 70 procent van de kinderen en volwassenen met ADHD de onrust, impulsiviteit en concentratieproblemen te verminderen.

Ook kan het de stemmingswisselingen en agressieve uitbarstingen beperken.

Andere veelgebruikte medicijnen bij ADHD zijn antidepressiva en Clonidine.

## Informatie en hulp

Als u zich zorgen maakt over uw kind, uzelf of iemand anders in uw omgeving en een aantal van de beschreven verschijnselen herkent, doet u er goed aan hierover met uw *huisarts* of iemand van *bureau Jeugdzorg* te praten. Voor het stellen van de diagnose worden kinderen eventueel doorverwezen naar de kinderarts of kinderpsychiater. Als volwassene kunt u worden doorverwezen naar een *instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz)* bij u in de buurt of een *vrijgevestigd psycholoog, psychotherapeut of psychiater*.

### Andere nuttige organisaties en adressen zijn:

- Vereniging Balans, landelijke vereniging voor ouders van kinderen met ontwikkelings-, gedrags- en leerproblemen, voor informatie, hulp en advies. Informatietelefoon 0900-20 200 65 (€ 0,25 p/min.) of [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl).
- Impuls, landelijke patiëntenvereniging voor volwassenen met AD(H)D en aanverwante stoornissen. Informatietelefoon 0900-20 200 65 (€ 0,25 p/min.) of [www.impulsdigitaal.nl](http://www.impulsdigitaal.nl).
- ADHD Stichting, voor informatie over ADHD. Zie [www.adhd.nl](http://www.adhd.nl).

### Meer lezen

- **In kort bestek.** ADHD bij volwassenen. S. Kooij en A. Paternotte, 2001. Vereniging Balans, Bilthoven, € 8,10. ISBN 90-8066-741-2.
- **Zit stil!** Handleiding voor het opvoeden van overbeweeglijke en gedragsmoeilijke kinderen. T. Compernelle en T. Doreleijers, 2001. Uitgeverij Lannoo, Tiel. ISBN 9789020944549.
- **Aandacht, een kopzorg?** Gids voor volwassenen met concentratieproblemen (ADD en ADHD). K.G. Nadeau, 2007. Swets & Zeitlinger, Lisse. ISBN 9789026518010.
- **Het is ADHD.** Alles over kenmerken, diagnose, behandeling en aanpak thuis en op school. A. Paternotte en J. Buitelaar, 2005. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 9789031345649.

## Het verhaal van Anne

Anne is 43 jaar. Zolang als ze zich herinnert, heeft ze concentratieproblemen. Het kost haar grote moeite de simpelste dingen in haar leven te organiseren. Naar de supermarkt gaan voor een pak koffie kan uitlopen op een zwerftocht door de stad en een thuiskomst zonder koffie.

Als kind voelde Anne zich al anders dan haar klasgenoten. Ze zat vaak te dromen en maakte met pijn en moeite een MBO-opleiding af. Ze pakte verschillende opleidingen en banen aan, maar steeds liepen die stuk op haar oncontroleerbare neiging zich te laten afleiden van waar ze mee bezig was en op slordigheidsfouten. Anne ging zich een steeds grotere mislukking voelen.

Acht jaar geleden besloot Anne contact te zoeken met een Riagg. De psychotherapie die ze kreeg hielp haar om minder negatief over zichzelf te denken. Maar haar concentratieproblemen bleven.

Tot op een dag, nu een jaar geleden, haar zus haar opbelde en vertelde over een documentaire die ze had gezien over ADHD. 'Volgens mij heb jij dat ook!', zei ze. Via de patiëntenvereniging kreeg Anne de naam van een gespecialiseerde psychiater. Die stelde inderdaad ADHD vast. Samen met hem probeerde Anne vervolgens meer inzicht te krijgen in haar klachten. Begeleiding aan huis hielp haar het huishouden te ordenen en structuur in haar dag te brengen. Toen dit niet voldoende hielp, kreeg ze ook medicijnen voorgeschreven.

Langzamerhand krijgt Anne overzicht en controle over haar leven. Steeds vaker brengt ze activiteiten tot een goed einde. Maar soms is ze erg verdrietig dat ze zolang in haar eentje heeft geworsteld met problemen zonder dat ze er iets aan kon doen.

## Schriftelijke informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Wij schrijven onze brochures samen met ggz-professionals, patiënten- en familieorganisaties. Het Fonds heeft veel boeken en brochures over psychische problemen. Wilt u deze bekijken of bestellen? Kijk dan op [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)

**Fonds Psychische Gezondheid,  
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, tel. 033-421 84 10**

Het Fonds is afhankelijk van donateurs en uw giften.  
Ons gironummer is 4003.

© Fonds Psychische Gezondheid,  
Amersfoort, februari 2011.

**FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID**