



Themabrochure

ADHD

Themabrochure

ADHD

Wat is ADHD?

De afkorting ADHD betekent aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Eigenlijk is ADHD de afkorting van de Engelse term Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD is een ontwikkelingsstoornis, met als hoofdkenmerken aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit.

ADHD wordt meestal in verband gebracht met drukke, impulsieve kinderen. Vandaar dat ADHD soms ook wel als afkorting wordt gebruikt van 'Alle Dagen Heel Druk'. In Nederland heeft 3 tot 5 procent van de kinderen symptomen van ADHD. Dat deze stoornis ook bij volwassenen voorkomt, was tot voor kort onderbelicht. Vroeger dacht men dat kinderen er in de puberteit vanzelf overheen groeiden. Inmiddels is echter vastgesteld dat 30 tot 60 procent van de kinderen met ADHD op volwassen leeftijd last houdt van de kenmerken. Dit is ongeveer 1 procent van de Nederlandse bevolking, wat neerkomt op 160.000 mensen. Sommige mensen hebben wel last van aandachtstekort, maar niet van hyperactiviteit of impulsiviteit. Men spreekt dan van ADD. Eén van de kenmerken van deze diagnose is het langzaam uitvoeren van taken. Daardoor functioneren mensen met ADD vaak onder hun niveau.

Aandachtstekort wil dus niet zeggen dat mensen met ADHD of ADD aandacht tekort hebben gehad in hun jeugd. Het gaat erom dat deze personen moeite hebben de aandacht te richten of vast te houden. Bij interessante zaken of in een zeer gestructureerde omgeving kan de aandacht overigens wel korte tijd vastgehouden worden. In geval van testen doen, een nieuwe omgeving of spannende verwickelingen kan dit betekenen dat mensen met ADHD onverwacht rustig zijn.

Het komt vaak voor dat mensen naast symptomen van ADHD ook kampen met andere psychiatrische ziektebeelden en psychische problemen. In deze brochure gebruiken wij ADHD als overkoepelende term voor alle aan ADHD verwante stoornissen, tenzij expliciet anders vermeld.

Deze brochure richt zich op de problemen van mensen met ADHD. Hierdoor kan een eenzijdig beeld ontstaan van 'de ADHD'er' als bijvoorbeeld onruststoker of sensatiezoeker. Wij benadrukken echter dat mensen in veel gevallen niet samenvallen met hun ziekte; de diverse karaktertrekken maken een persoon met ADHD juist vaak tot een creatief, open en inspirerend mens.

Kenmerken van ADHD

ADHD heeft drie belangrijke kenmerken: aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsief gedrag.

Voorbeelden van aandachtstekort

- Moeite met het organiseren van taken

- Snel afgeleid zijn: moeite om de aandacht bij taken of spel te houden
- Vermijden of afkeer hebben van taken die langdurige geestelijke inspanning vragen
- Moeite hebben met details
- Moeilijk kunnen luisteren
- Aanwijzingen niet goed opvolgen
- Taken niet afmaken
- Alles tegelijk doen
- Veel fouten maken
- Vergeetachtig zijn bij dagelijkse bezigheden
- Vaak dingen kwijt zijn

Voorbeelden van hyperactiviteit

- Niet stil kunnen zitten
- Onrustig bewegen met handen en voeten
- Friemelen
- Een constant gevoel van innerlijke rusteloosheid
- Niet kunnen ontspannen
- Constant in de weer zijn of maar doordraven
- Aan één stuk door praten

Voorbeelden van impulsief gedrag

- Antwoorden geven voordat de vragen afgemaakt zijn
- Verstoren van bezigheden van anderen
- Moeite hebben met op de beurt wachten
- Impulsief relaties en banen aangaan of verbreken
- Impulsief geld uitgeven of gokken
- Veel spanning en sensatie zoeken
- Snel ruzie maken

Mogelijk bijkomende problemen

- Leerstoornissen: stoornissen van de informatieverwerking
- Emotionele en relationele problemen
- Sterke drang tot experimenteren: hogere kans op verslaving, roekeloos of problematisch gedrag

Diagnose

De diagnose ADHD dient door een psychiater te worden gesteld. Simpel gezegd heeft iemand ADHD als hij in het leren en de omgang met anderen ernstig belemmerd wordt door aandachtsproblemen, impulsiviteit en overactiviteit, als deze verschijnselen op peuter- of kleuterleeftijd zijn begonnen en door de jaren heen zijn blijven bestaan. Vaak neemt tijdens de puberteit de hyperactiviteit af, maar blijft de innerlijke onrust.

Als een persoon voldoet aan de hierboven genoemde kenmerken, hoeft dit niet altijd te betekenen dat diegene ook daadwerkelijk ADHD heeft. Bepaalde symptomen van ADHD komen namelijk ook voor bij andere stoornissen. Zo kan een gestoorde aandacht bijvoorbeeld ook optreden bij mensen met een depressie, psychose of een alcohol- of drugsprobleem. Hyperactiviteit kan bij mensen met een manisch-depressieve stoornis in bepaalde periodes voorkomen. En zo is impulsiviteit geen ongewoon verschijnsel bij mensen met borderline of een antisociale persoonlijkheidsstoornis.

ADHD gaat bij volwassenen bovendien vaak gepaard met andere psychische stoornissen. Bijna drie kwart van de volwassenen met ADHD heeft ook last van depressiviteit, angst- en dwangstoornissen, een persoonlijkheidsstoornis of een verslaving. ADHD lijkt vaker voor te komen bij jongens dan bij meisjes, maar het is ook mogelijk dat de aandachtsstoornis bij meisjes minder snel wordt herkend. Dit zou kunnen komen doordat meisjes vaak alleen aandachtsproblemen hebben, zonder hyperactiviteit of doordat meisjes minder vaak agressief zijn.

Ziektebeelden die overeenkomsten hebben of samen kunnen gaan met ADHD

- ADD: Aandachtstekortstoornis zonder hyperactiviteit of impulsiviteit (eigenlijk de afkorting van Attention Deficit Disorder)
- PDD-NOS: De afkorting van Pervasive Developmental Disorder - Not Otherwise Specified. In het Nederlands wordt daarvoor soms de term POS-NAO gebruikt. Dat betekent 'Pervasieve Ontwikkelingsstoornis - Niet Anders Omschreven'. Hiermee geeft men aan dat het gaat om een groep mensen die een restgroep vormen van de 'aan autisme verwante ontwikkelingsstoornissen'.
- DCD: Stoornis in de ontwikkeling van de coördinatie van bewegingen (eigenlijk de afkorting van Developmental Coördination Disorder).
- CD: Diagnose voor iemand die gewelddadig gedrag vertoont (eigenlijk de afkorting van Conductive Disorder).
- ODD: Diagnose voor iemand die tegendraads gedrag vertoont (eigenlijk de afkorting van Oposition Defiant Disorder).

Oorzaken van ADHD

De meeste deskundigen gaan ervan uit dat ADHD een stoornis is in de werking van de hersenen (dit wordt ook wel een neurobiologische stoornis genoemd). Een kernprobleem bij ADHD is namelijk het tekortschieten in remmende processen van de hersenen op binnenkomende impulsen.

Erfelijke aanleg speelt zeker een rol, zo is uit onderzoek gebleken. Andere omstandigheden die ADHD zouden kunnen veroorzaken of versterken zijn: negatieve omstandigheden voor of na de geboorte, emotionele verwaarlozing tijdens de jeugd, slechte psychosociale omstandigheden, hersenbeschadiging of storing in de hersenen.

Behandeling van ADHD

De behandeling van ADHD duurt vaak lang. Deze zal zich richten op het hanteerbaar maken van de symptomen van ADHD – 'het leren omgaan met' - voor de cliënt en voor de omgeving. De vooruitzichten van behandeling voor iemand met ADHD worden niet zozeer bepaald door de aanleg voor de stoornis. Meer hoe de sociale contacten binnen en buiten het gezin zich ontwikkelen en met name of er sprake is van ernstig tegendraads of crimineel gedrag.

Therapie bij kinderen

Bij kinderen met ADHD wordt vaak, in combinatie met medicijnen, voor gedragstherapie gekozen. Een kind met ADHD heeft invloed op het functioneren van het hele gezin.

Daarom wordt aangeraden bij therapie het gezin te betrekken. Soms zijn er ook verschillende therapeuten bij betrokken. Men heeft vaak een team van specialisten rondom het gezin.

Therapie bij volwassenen

Bij volwassenen met ADHD wordt ook vaak gekozen voor gedragstherapie. De therapie kan zich er op richten hoe eigenschappen als originaliteit, creativiteit en intuïtie beter tot z'n recht kunnen komen. Dat betekent soms dat de persoon met ADHD besluit tot het wisselen van baan of opleiding. Een onderdeel van therapie is vaak ook rouw over gemiste kansen. Verder gaat de therapie meestal in op stresshantering, ontspanning, verbetering van sociale vaardigheden en het stimuleren van een positief zelfbeeld. Begeleiding door een coach kan helpen bij het ordenen van de dagen en het organiseren van het huishouden, het werk en relaties.

Aangezien ADHD bij volwassenen nog een relatief nieuwe diagnose is, kan het moeilijk zijn om een gespecialiseerde therapeut te vinden. Daartoe is een netwerk ADHD voor volwassenen opgericht. Dit netwerk bemiddelt bij het vinden van een therapeut gespecialiseerd in behandeling van ADHD bij volwassenen. U kunt via GGz-Delfland of de stichtingen Impuls en Balans contact met dit netwerk opnemen (de telefoonnummers staan hieronder bij belangenverenigingen).

Medicatie

Zoals eerder genoemd in deze brochure is medicatie vaak een onderdeel van de behandeling van ADHD. Het meest effectieve medicijn voor ADHD is methylfenidaat, beter bekend als Ritalin. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 70 procent van de kinderen en volwassenen met ADHD baat heeft bij Ritalin. Bij een groep van 30 procent werkt Ritalin onvoldoende of zijn er te veel bijwerkingen. Dan worden andere medicijnen geprobeerd: dextro-amfetamine of imipramine (Tofranil). Dextro-amfetamine werkt sterker dan Ritalin, maar de effecten en bijwerkingen zijn vergelijkbaar. Imipramine is een ander type medicijn. Het is een middel tegen depressie dat ook effect heeft op symptomen van ADHD.

Effect van de medicijnen

De medicijnen die worden voorgeschreven bij ADHD werken in op de symptomen van de stoornis. Ze nemen de oorzaak niet weg: de aanleg voor ADHD blijft bestaan. De medicijnen beïnvloeden de werking van stoffen in de hersenen die boodschappen overbrengen van de ene zenuwcel naar de andere: de neurotransmitters. Daardoor functioneren de hersencellen beter. Iemand kan zich beter concentreren, heeft minder last van hyperactiviteit en reageert minder impulsief.

Bij kinderen wordt vaak pas besloten tot het starten met medicijnen als andere vormen van behandeling vlot verlopen en de opvoedingssituatie en schoolsituatie aangepast zijn aan de behoeften. Bij zo'n kind wordt meestal eens per jaar getest of een kind kan stoppen met medicijnen.

Medicijnen kunnen alleen in overleg met de huisarts of psychiater worden voorgeschreven. Soms moeten er verschillende soorten en/of doseringen van medicijnen worden uitgetest voordat er resultaat wordt behaald.

Volwassenen met ADHD

Vroeger heerste het idee dat ADHD een kinderaandoening was, waar kinderen overheen groeien. Dat is onjuist gebleken. Zoals reeds beschreven blijkt in de praktijk dat 30 tot 60 procent van de kinderen met ADHD ook in de volwassenheid last te houden van de verschijnselen. Het is op basis van de huidige stand van kennis niet met zekerheid te voorspellen welke personen met ADHD ook als volwassene last houden van ADHD. Wel is duidelijk dat het beloop van de aandoening onder andere wordt bepaald door de ernst van de symptomen, agressief gedrag op jonge leeftijd, intelligentie, het sociale netwerk (familie en vriendjes/vrienden) en bijkomende psychische stoornissen.

Enkele opmerkingen

- Een persoon met ADHD wordt zeer regelmatig geconfronteerd met negatieve reacties op zijn gedrag, waardoor sommigen een permanent gevoel van mislukking ervaren. De volwassene met ADHD kan als reactie daarop last hebben van faalangst en een negatief zelfbeeld.
- Volwassenen met ADHD lijken meer dan gemiddeld gevoelig voor verslaving. Dit zou ook voortkomen uit de behoefte om de symptomen van ADHD te onderdrukken.
- Bij volwassenen met ADHD blijft er vaak een verlangen naar nieuwe prikkels, spanning en sensatie. Het feit dat mensen met ADHD vaker dan gemiddeld in aanraking komen met criminaliteit zou hiermee verband kunnen houden.
 - Veel volwassenen met ADHD moeten extra moeite doen om signalen van anderen op te vangen en te begrijpen. Daardoor ontstaan soms misverstanden in relaties.
 - Anderen hebben moeite hun woede te beheersen of hebben sterk wisselende stemmingen en lopen daardoor vast in contact met anderen.
 - Mensen met ADD hebben vaak minder problemen in de omgang met anderen. Omdat hun probleem voornamelijk ligt op het gebied van aandachtsstoornis, komen deze volwassenen vaak pas in de problemen als het niveau en het tempo van werk of opleiding te hoog wordt.

Zelfhulp voor volwassenen met ADHD

Lotgenotencontact is voor veel volwassenen met ADHD ondersteunend vanwege de herkenbaarheid van ervaringen. In Amsterdam wordt iedere eerste maandag van de maand (tijdens vakantie en feestdagen 2^e maandag van de maand) van 19.30 tot 22.00 uur een AD(H)D Café georganiseerd in buurtcentrum Quellijn, Quellijnstraat 62 – 66, tel. 020-662 06 67. Het café staat voor lotgenotencontact, uitwisselen van tips, ervaringen en natuurlijk gezelligheid voor AD(H)D-ers, familie en betrokkenen. Voor meer informatie: donderdag 10.00 –15.00 (vragen naar Marleen Rijsdijk) of e-mail adhd.quellijn@combiwel.nl. Daarnaast is er de site www.adhdplus.nl: een online contactsite met informatie, een forum en een chatroom.

Als u ADHD heeft

- Besteed zorg aan uw relaties (zowel familiebanden als vriendschappen).
- Overleg met uw huisarts of psychiater over medicijnen die onrustgevoelens kunnen verminderen.
- Leer ontspanningsoefeningen te doen tegen stress.
- Volg een sociale vaardigheidstraining.
- Probeer de werk- of studeerplek zo prikkelarm mogelijk in te richten.
- Praat met mensen in uw omgeving over ADHD en de problemen die u daarbij tegen komt.
- Breng regelmaat en structuur aan in uw dagindeling.
- Zoek begeleiding bij het op orde brengen of houden van uw leven.
- Wees voorzichtig met alcohol en drugs.
- Zelfhulpboeken kunnen soms steunend zijn (zie literatuurlijst).
- Ook lotgenotencontact en belangenverenigingen (zie hieronder) kunnen veel betekenen.

Hoe ga ik om met een kind met ADHD (en sommige volwassenen)?

Omdat er soms weinig reden lijkt voor complimentjes aan kinderen met ADHD en er voortdurend gewaarschuwd wordt, is het voor deze kinderen vaak moeilijker om zelfwaardering op te bouwen. Dit versterkt interne onrust. Daarnaast kan de stoornis ertoe leiden dat mensen met ADHD door opeenvolgende mislukkingen prikkelbaar of agressief worden. Het is dus niet altijd simpelweg te duiden welk gedrag onderdeel is van de ziekte, en welk gedrag alsnog ontstaan is door de ziekte.

Als familielid (of partner) kan een aantal globale regels van pas komen in de omgang met een kind met ADHD:

- Laat duidelijk merken wat de consequentie van gewenst of ongewenst gedrag is
- Streef ernaar consequent te zijn
- Belonen is belangrijker dan bestraffen
- Anticipeer op en maak plannen met betrekking tot ongewenst gedrag
- Als u uw kind nieuw gedrag wil aanleren, houdt het dan concreet en simpel
- Biedt eenvoud en structuur
- Structuur is erg belangrijk; hanteer een duidelijke dagindeling, vaste regels en vaste plaatsen in huis
- Stel prioriteiten bij het bijstellen van uw kind; probeer niet alle problemen tegelijk aan te pakken
- Neem initiatief
- Geef het goede voorbeeld
- Probeer de dingen door de ogen van uw kind te zien
- Stop ermee iemand de schuld te geven, een opbouwende en positieve houding is belangrijk
- Zoek indien nodig ondersteuning bij de opvoeding van uw kind of bij de relatie met een volwassene
- Soms is het goed voor ouders om een time-out te nemen; er zijn logeerhuizen voor kinderen met ADHD. Het doel van deze logeerplekken is om ouders tot rust te laten komen. Zo kunnen ouders tijd vrijmaken voor activiteiten waar ze anders niet aan toekomen. Vaak wordt er voor deze logeerhuizen een eigen bijdrage van de ouders



gevraagd en zijn er wachtlijsten. Meer informatie hierover is verkrijgbaar via stichting Balans

Meer informatie

Informentaal is een informatie- en adviespunt op het gebied van de geestelijke gezondheid(szorg) voor (aspirant)cliënten, de omgeving van mensen met psychische of psychiatrische problemen en voor professionals. Wij hebben diverse folders, brochures en boeken over ziektebeelden, cliëntenrechten, medicatie, therapiemogelijkheden, GGz-instellingen, arbeidsreïntegratie en alternatieve behandelingen.

Voor een persoonlijk gesprek kunt u een afspraak maken met één van onze voorlichters. In de folder van Informentaal kunt u meer lezen over onze werkwijze. Wij zijn op werkdagen telefonisch en via email bereikbaar. Op woensdag zijn wij gesloten. Voor inloop is Informentaal op maandag, dinsdag en vrijdag van 9.30 tot 16.30 uur open, een afspraak is dan niet nodig.

Informentaal
2^e Const. Huygenstraat 39
1054 CP Amsterdam
T. 020-590 46 00
F. 020- 590 46 01
E: info@informentaal.nl
www.informentaal.nl

Adressen en telefoonnummers

- Patiëntenvereniging Impuls, voor volwassenen met AD(H)D en/of PDD-NOS, Postbus 93, 3720 AB Bilthoven. Hulp- en Informatietelefoon: 0900-2020065
- Vereniging voor ouders van kinderen met gedrags- en leerproblemen Balans, De Kwinkelier 40, 3722 AR Bilthoven. Tel: 030-2292204 of 0900-2020065
- ADHD Stichting, Eendrachtsweg 21, 3012 LB Rotterdam. Tel: 06-16818576
- Nederlandse vereniging voor psychomotorische kindertherapie. Tel: 076-5602505
- Stichting De Wielewaal, vakanties voor kinderen/jongeren tot 35 jaar, onder andere voor jongeren met ADHD. Tel: 030-252 2153
- AD(H)D Café in het Amsterdamse buurtcentrum Quellijn, Quellijnstraat 62 – 66, tel. 020-662 06 67.

Enkele nuttige internetadressen

- www.informentaal.nl (informatiecentrum Geestelijke Gezondheidszorg)
- www.geestelijke-gezondheidszorg.pagina.nl (startpagina en links)
- www.adhd.pagina.nl (algemene informatie)
- www.psychiater.pagina.nl (behandelingen, diagnose, algemeen)
- www.adhd.nl (algemene informatie)
- www.adhd-ggzdelfland.nl (informatie van GGz-instelling Delfland)
- www.hulpgids.nl/ziektebeelden/adhd.htm (gids voor de Geestelijke Gezondheidszorg)

- www.balansdigitaal.nl (vereniging van ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragstoornissen)
- www.ovak.nl (vereniging van en voor ouders van een Onopvallend Anders Kind)
- www.hersenstorm.com (algemene informatie)
- www.ggzconsult.com/dossiers (ADHD) (algemene informatie)
- www.adhdplus.nl (online contactsite met info, forum, chatroom)

Literatuur

- Druktemakers, in acht stappen naar beter gedrag van uw kind met ADHD; R.A. Barkley, & C.M. Benton. Swets & Zeitlinger 2000. ISBN 90-265-1577-4.
- Zit stil! handleiding voor het opvoeden van overbeweeglijke kinderen; T. Compernelle, & T. Doreleijers. Lannoo 2001. ISBN 90-209-4454-1.
- ADHD, niet alleen maar druk; H. vanTinteren. Tirion 2001. ISBN 90-439-0062-1.
- Behandelingsstrategieën bij kinderen en jeugdigen met ADHD; Gunning, W.B. Bohn Stafleu Van Loghum, 1998. ISBN 90-313-2900-2.
- Aandacht: een kopzorg? Een gids voor volwassenen met concentratieproblemen (ADD/ADHD); K.G Nadeau, Zwets & Zeitlinger, 2000. ISBN 90-265-1538-3.

Restrictie

De informatie in deze brochure is niet uitputtend, maar een selectie van informatie die over het onderwerp beschikbaar is. Informentaal is niet aansprakelijk voor inhoudelijke fouten of hiaten in deze brochure, of voor de inhoud van aanbevolen informatie(sites).

Laatste update: december 2006