

DE KRACHT VAN

AD

HD

Verrassende inzichten in ADHD en hoe je  
de positieve aspecten kunt versterken

Dr. Anders Hansen

(Fördel ADHD)



# VOORWOORD

ADHD bestaat. ADHD is geen verzonnen diagnose. Als je iets van dit boek zou moeten onthouden, is dat het wel. ADHD is een verzamelnaam voor aangeboren persoonlijkheidskenmerken die in hoge mate biologisch bepaald zijn. Persoonlijkheidskenmerken die historisch gezien tot zulke grote voordelen voor ons mensen hebben geleid dat we eigenlijk ons hele bestaan eraan te danken hebben. Vermoedelijk hebben we dankzij deze trekken Afrika verlaten om de hele wereld te koloniseren. Maar ADHD heeft niet alleen historisch voordelen met zich meegebracht, je kunt er nog steeds kracht aan ontleen.

In dit boek laat ik zien dat ADHD eigenlijk een unieke gereed-schapskist is, je moet alleen weten hoe je hem moet gebruiken. Dit gezegd hebbende wil ik het probleem beslist niet bagateliseren. Niemand moet denken dat die diagnose betekent dat je hele leven van een leien dakje gaat, en dat kan ik uit ervaring bevestigen omdat ik er zoveel voorbeelden van heb gezien. De diagnose ADHD is niet altijd even makkelijk.

Mijn taak als psychiater is mensen te helpen die problemen hebben ten gevolge van hun psychiatrische situatie. Dus waarom vind ik het zo belangrijk om over de positieve kanten van ADHD te praten? De eerste vijftien tot twintig jaar van een

mensenleven zijn ongelooflijk belangrijk voor de vorming van het verdere leven, vooral voor de vorming van het zelfbeeld. Voor ADHD is zelden een plaats in de moderne samenleving en al helemaal niet op school, omdat ADHD daar vaak problemen oplevert.

Leerlingen die slechter presteren dan hun klasgenoten voelen zich vaak dom en over het algemeen waardeloos; je wordt nu voor het eerst in je leven met anderen vergeleken. Ik heb in mijn werk veel te veel voorbeelden gezien van levenslange gevolgen van weinig zelfvertrouwen, en daar wil ik proberen verandering in te brengen.

Je moet vaak hard werken om de voordelen die ADHD met zich mee kan brengen te benutten. De eerste stap is meer leren over ADHD, welke positieve eigenschappen het met zich mee kan brengen en hoe je er actief aan kunt werken om deze positieve eigenschappen te versterken en ervan te profiteren. Dat is nu precies wat ik in dit boek ga doen. Maar het is geen leerboek dat alle denkbare aspecten van ADHD gaat behandelen, want dan zou ik wel duizend bladzijden nodig hebben. In plaats daarvan is het een populairwetenschappelijk boek dat één aspect van een van de meest spraakmakende diagnoses van onze tijd belicht: namelijk dat ADHD feitelijk een voordeel kan zijn, maar je moet weten ermee om te gaan.

*Anders Hansen*

# Twee kanten van dezelfde medaille

Wat is ADHD eigenlijk? Ja, die vraag kun je je zeker wel stellen. Is het een ziekte? Is het een handicap? Is het een superkracht? Is het iets wat de geneesmiddelenindustrie heeft uitgevonden om medicijnen te verkopen? Of is het een gevolg van de tsunami van digitale informatie waar onze hersenen niet mee om kunnen gaan?

Als je op internet op ADHD zoekt krijg je 64 miljoen hits. Er lijken ongeveer evenveel meningen te zijn als dat er berichten online staan over de meest spraakmakende en meest besproken medische diagnose. Elk jaar krijgen miljoenen mensen die diagnose; dertig jaar geleden bestond hij niet eens. Je raakt met andere woorden het spoor bijster van al die meningen, maar ik hoop dat ik wat lucht kan geven.

Laten we bij het begin beginnen: wat is ervoor nodig om de diagnose ADHD te krijgen? In principe betekent het dat je problemen hebt op drie gebieden: concentratie, hyperactiviteit en impulsiviteit.

Voor iemand met ADHD kan het volgende lastig zijn:

- geconcentreerd blijven
- afleiding weerstaan
- instructies opvolgen

- naar anderen luisteren
- organiseren en plannen
- stilzitten
- anderen aan het woord laten
- op diens beurt wachten
- ongeduld de baas blijven
- rusteloos zijn en ‘altijd aan staan’, als een voortdurend draaiende motor
- voortdurend prikkels nodig hebben
- benen stilhouden en niet overal aan zitten; motorische activiteit

Denk je dat dit op jou van toepassing is, of op iemand die je kent? Dat is dan niet zo vreemd: op een bepaalde manier hebben we allemaal dit soort trekjes en staan we ergens op de ‘ADHD-schaal’. Sommigen van ons hebben er veel van en scoren daarom hoog op de schaal, zoals ikzelf. Anderen hebben ze nauwelijks en scoren laag op de schaal. Bij weer anderen zijn die eigenschappen zo sterk aanwezig – en, nog belangrijker, zijn er ten gevolge hiervan zulke ernstige problemen – dat het gerechtvaardigd is om de diagnose ADHD te stellen en hen ervoor te behandelen.

Kijk eens terug naar de lijst. Niet vreemd toch, dat dit alles tot problemen leidt? Want een psychiatrische diagnose wordt alleen maar gesteld indien er problemen zijn. Dit betekent echter niet dat ADHD alleen maar problemen met zich meebrengt. Er bestaat nóg een lijst, met positieve kenmerken, en daar wordt veel te weinig over gesproken.

ADHD kan iemand ook een voordeel geven. Die persoon is vaak:

- ondernemend

- assertief: krijgt dingen voor elkaar
- energiek: bijna onuitputtelijk
- creatief en out of the box denkend
- niet bang en moedig genoeg om in nieuwe ideeën te investeren
- nieuwsgierig
- flexibel
- goed in hyperfocussen
- koppig: een vechter
- intuïtief en een vragensteller
- goed in lateraal denken: zaken vanuit een nieuw standpunt beschouwend
- goed in het verwerken van tegenslagen en niet berustend in fouten

Dit boek gaat over die positieve aspecten, dat wil zeggen: de voordelen. Waarom hebben we zo'n boek nodig, is er nog niet genoeg over ADHD geschreven? Ik denk dat naarmate het accent meer op de problemen ligt en de positieve kanten worden vergeten, het risico des te groter is dat je nieuwe problemen scheidt voor personen met ADHD. Met nieuwe problemen bedoel ik vooral een gebrek aan zelfvertrouwen en het gevoel dat veel deuren in het leven voor je gesloten blijven. Dat er dingen zijn die je niet kunt.

Als je in plaats daarvan de nadruk legt op de lijst met voordelen, denk ik dat je heel ergens anders uitkomt: met meer zelfvertrouwen en het gevoel dat er meer deuren openstaan. ADHD impliceert namelijk dat je een andere, unieke gereedschapskist hebt, die je moet leren gebruiken.

Ik wil hier benadrukken dat de lijst met positieve eigenschap-

pen erg algemeen is en dat niet iedereen met ADHD al deze eigenschappen heeft; net zoals niet iedereen alles van de ‘lijst met problemen’ heeft. Daarentegen lijkt het geen twijfel dat de positieve eigenschappen vaker voorkomen bij mensen met ADHD.

## **ADHD is een groot grijs gebied**

‘Ik heb ADHD, toch?’ De 23-jarige die op mijn spreekuur zit, kijkt me bijna smekend aan. Het is duidelijk dat hij verwachtte met een ADHD-diagnose naar huis te gaan na het onderzoek dat hij net heeft ondergaan. Als ik hem die niet geef, vindt hij het moeilijk zijn teleurstelling te verbergen.

‘Het klopt dat je een aantal ADHD-eigenschappen hebt,’ zeg ik, zonder dat zijn teleurstelling zichtbaar minder wordt. ‘Feit is dat we allemaal kenmerken van ADHD hebben en ergens op de ADHD-schaal zitten. Jij zit vermoedelijk boven het gemiddelde op de schaal, maar je symptomen zijn niet zo ernstig en problematisch dat ze een diagnose rechtvaardigen.’ Hij kijkt mij nog verbaasder aan. ‘Wat bedoel je met kenmerken van ADHD? Je hebt het toch wel of je hebt het niet?’

De man brengt een van de meest verbreide misvattingen over ziektes van onze tijd onder woorden: dat hij óf ADHD heeft óf helemaal niet. Het is heel begrijpelijk dat hij zo reageert. Er gaat geen dag voorbij zonder berichten in de krant of andere media over ADHD, vaak alsof de diagnose net zo duidelijk is afgebakend als die van aids of een hartinfarct.

Hoewel ADHD een medische diagnose is, betekent dat niet dat er een duidelijke lijn te trekken is tussen ziek en gezond. Zonder aids en ADHD op enige andere manier met elkaar te

willen vergelijken, behalve dat het allebei medische diagnoses zijn, kun je niet ‘een beetje’ aids hebben; je hebt het of je hebt het niet. Maar je kunt beslist wél ‘een beetje’ ADHD hebben.

Je kunt ADHD vergelijken met lichaamslengte. Het is niet zo dat iedereen kort of lang is, de meesten zitten er ergens tussenin. Hetzelfde geldt voor concentratieproblemen, impulsiviteit en andere ADHD-symptomen, die net zoals lengte normaal verdeeld zijn over de bevolking. Sommige mensen kennen geen concentratieproblemen, terwijl anderen er grote moeite mee hebben, maar de meesten zitten er ergens tussenin.

Waar trek je de grens tussen ADHD en ‘normale’ concentratieproblemen? Ja, heel goede vraag. Waar loopt de grens voor de lengte van mannen? Is iemand lang bij 189 centimeter? Of al bij 184 centimeter? Op die vraag is geen eenduidig antwoord te geven. Ook is er geen eenduidig antwoord te geven op de vraag waar de grens voor ADHD loopt. Er zijn geen bloedtesten of röntgenonderzoeken die aan kunnen tonen of iemand ADHD heeft. In plaats daarvan wordt een checklist gebruikt waarbij aan bepaalde criteria moet worden voldaan. Behalve dat er problemen zijn met concentratie, impulscontrole en hyperactiviteit, die ik al eerder heb genoemd, moet het ook leiden tot problemen in het dagelijks leven. Het gaat bijvoorbeeld niet alleen op school moeizaam: dat zou kunnen komen door een slechte sfeer op school. De problemen moeten thuis én op school of op het werk merkbaar zijn. Ook moet je als kind al last van ADHD hebben gehad, want het is niet iets wat je op oudere leeftijd krijgt. Je hebt het je hele leven.

Voor de diagnose ADHD moet je dus *ernstige* problemen hebben ten gevolge van concentratieproblemen en impulsiviteit, maar wat houdt dat eigenlijk in? Kan het zo zijn dat je geen



ADHD hebt als je ondanks concentratieproblemen toch een universitaire graad hebt behaald? Helaas is er op deze vraag geen eenduidig antwoord te geven.

Wat ‘normale’ concentratieproblemen zijn en wat ADHD is, bestrijkt in de praktijk dus een groot grijs gebied. Op de grens tussen concentratieproblemen en ADHD is de laatste jaren een verschuiving opgetreden in het voordeel van de ADHD-kant. Langzaam maar zeker zijn we gaan geloven dat alle onrustige en levendige kinderen – en overigens ook volwassenen – ADHD hebben. Vervolgens zijn we langzaam maar zeker gaan geloven dat de problemen moesten worden opgelost met diagnoses en medicatie. Vergelijk dat met lichaamslengte en het is alsof de grens van wat lang is jaar na jaar is verlaagd.

## Een lief kind heeft vele namen

Concentratieproblemen en hyperactiviteit zijn natuurlijk niet nieuw. Die hebben altijd al bestaan. Het begrip ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) werd voor het eerst genoemd in de jaren tachtig van de vorige eeuw, maar het was niet de eerste keer dat een diagnose werd gebruikt voor dit soort aandoeningen.

Aan het eind van de achttiende eeuw noemde de Schotse arts Alexander Crichton het symptoom ‘mentale rusteloosheid’ en beschreef beeldend hoe sommige leerlingen zich zo verveelden tijdens de grammaticalessen dat zelfs de dreiging van een pak slaag niet hielp om op te letten. *‘Every public teacher must have observed that there are many to whom the dryness and*

## GROEI JE OVER JE ADHD HEEN?

Vroeger dacht men dat ADHD alleen bij kinderen voorkwam en dat ze er geleidelijk overheen groeiden. Vandaag de dag weten we dat dat niet zo is, maar dat ADHD voorkomt bij meer dan de helft van de volwassenen die het als kind al hadden, en dat het zich bij volwassenen op andere wijze manifesteert. De hyperactiviteit lijkt bijvoorbeeld af te nemen, terwijl de concentratieproblemen aanhouden. Hoe zit het met de andere helft, groeien zij eroverheen? Misschien wel, maar de waarheid is dat we het niet weten. Wat we daarentegen wel weten, is dat de gebieden in de hersenen (waaronder de frontaalkwab) die van betekenis zijn voor de concentratie en het vermogen om impulsen te beheersen, pas laat rijpen en vaak nog niet helemaal zijn ontwikkeld voor je goed en wel midden twintig bent. Dit draagt eraan bij dat verschijnselen van ADHD bij sommige mensen vervagen.

Ik geloof dat er ook nog een andere reden is waarom je ADHD vaker ziet bij kinderen dan bij volwassenen, en dat is dat een volwassene meer controle over zijn leven heeft. Een ongeduldige en onrustige volwassene kan een baan vermijden waarin precisie en routine cruciaal zijn. De volwassene kan ervoor kiezen iets te doen waar andere kwaliteiten voor nodig zijn. De mogelijkheid om te kiezen hoe je vorm gaat geven aan je leven is voor kinderen duidelijk veel beperkter. Voor kinderen die niet in een klas passen, wordt het lastig. Zij beschikken nog niet over de flexibiliteit die ervoor zorgt dat ze controle hebben over hun dagelijks leven.

Maar kun je als volwassene nog ADHD krijgen? Deze vraag is controversieel, maar het lijkt erop dat je met ADHD wordt geboren en dat je het niet later in je leven krijgt. Het kan natuurlijk wel zo zijn dat ADHD-symptomen meer opvallen als je ouder wordt doordat de eisen op school en op het werk toenemen. Daarom kan het lijken alsof de problemen dan pas ontstaan. Voor iemand die zich op volwassen leeftijd moeilijk kan concentreren, is het belangrijk de onderliggende oorzaak te achterhalen, want depressie en angst kunnen bijvoorbeeld ook concentratieproblemen veroorzaken.

*difficulties of the Latin and Greek grammars are so disgusting that neither the terrors of the rod, nor the indulgence of any kind in treaty can cause them to give their attention to them.'*

Honderd jaar na Crichton plakte men het volledig misleidende etiket 'slechte morele controle' op wat we nu ADHD noemen. In de jaren veertig van de vorige eeuw luidde de omschrijving '*minimal brain dysfunction*' of MBD, een naam die mogelijk nog misleidender is. In de jaren zeventig en tachtig werd het *deficits in attention, motor control and perception* (DAMP) genoemd, voordat het ADHD werd.

De verschillende diagnoses zijn niet alleen maar historische curiosa. Binnen de psychiatrie is men van mening dat het deel van de bevolking dat de diagnose kan krijgen aan variatie onderhevig is, al wordt in wezen ongeveer hetzelfde beschreven. Men dacht bijvoorbeeld dat 1 procent van alle kinderen MBD had. Toen de diagnose DAMP luidde, was men van mening dat het om 2 tot 5 procent ging, terwijl men in de vs vandaag de dag 11 procent van alle kinderen en adolescenten de diagnose ADHD geeft. Met zulke grote verschillen is het misschien niet zo verwonderlijk dat de naam van de diagnose van tijd tot tijd verandert. Het maakt niet zo'n serieuze indruk eerst te zeggen dat 1 procent MBD heeft, om dat later te veranderen in 5 of 10 procent.

Die voortdurende naamsveranderingen illustreren het grijze gebied dat ik heb beschreven, waarin de grenzen van de diagnose geleidelijk veranderen. De namen van de diverse diagnoses geven ook aan hoe verschillend men in de loop van de tijd heeft aangekeken tegen wat we tegenwoordig ADHD noemen; alles van een moeizame opvoeding tot aangeboren hersenletsel. Hopelijk komen we ooit tot de conclusie dat de historische di-

agnoses er allemaal min of meer naast zaten en dat ADHD op zichzelf in feite een normale variant van menselijk gedrag is. Het is gewoon een verzameling persoonlijkheidskenmerken die belangrijk waren tijdens de evolutie van de mensheid, en die in de moderne samenleving zowel voordelen als nadelen met zich mee kunnen brengen.

## **We hebben ook kenmerken van andere diagnoses**

Alsof het niet genoeg is dat we allemaal kenmerken van ADHD hebben, dragen we ook kenmerken van andere psychiatrische diagnoses. We hebben ook bipolaire trekken en bevinden ons dus ook ergens op die schaal. De stemming van iemand met weinig bipolaire trekken is stabielier dan die van iemand met evidente kenmerken. (Bipolair zijn betekent niet dat de stemming van dag tot dag schommelt, maar eerder van maand tot maand, en dat deze varieert tussen depressief en opgetogen). Bovendien hebben we ook allemaal min of meer autistische trekken en bevinden we ons dus ook ergens op die schaal. Dit betekent natuurlijk niet dat iedereen bipolair of autistisch is, maar dat de grenzen van een diagnose vaak moeilijk te stellen zijn.

Klinkt dat ingewikkeld? Dat is het ook. De menselijke natuur is ingewikkeld! Maar eigenlijk is het niet vreemder dan lang of kort, dun of dik, zorgzaam of egocentrisch, extravert of introvert zijn. De meeste mensen scoren op geen van deze gebieden extreem, maar bevinden zich ergens in het midden.

Punt is dat het belangrijk is om niet te veel te generaliseren. Niet iedereen met ADHD is hetzelfde, net zoals alle anderen dat

ook niet zijn. We bestaan niet uit één diagnose die ons in een bepaald hokje stopt, we zijn veel gecompliceerder.

## **Een diagnose: verscheidene biologische oorzaken**

Iedereen heeft dus in meer of mindere mate trekjes van ADHD. Om het geheel nog ingewikkelder te maken, toont onderzoek aan dat ADHD verschillende oorzaken kan hebben in de hersenen. Naar buiten toe ziet het er allemaal ongeveer hetzelfde uit, met concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit. Daarom gooien we alles op een hoop en plakken er hetzelfde etiket op. Om de vergelijking met aids door te trekken: als je aids hebt, ben je besmet met een virus en bijna iedereen die besmet is, draagt hetzelfde virus. Dat is niet het geval bij ADHD. Juist omdat ADHD een medische diagnose is, zou je denken dat die goed is gedefinieerd en bij iedereen dezelfde onderliggende oorzaak zou hebben, maar zo is het niet.

Maar, wacht even. Dit boek gaat over de kracht van ADHD! Wat hebben grijze gebieden hiermee te maken? Om maar te zwijgen van alle ellende die aids met zich meebrengt. Wat ik graag wil voordat we verdergaan, is dat je begrijpt dat het moeilijk is om ADHD precies af te bakenen. Omdat we er allemaal min of meer kenmerken van dragen, is wat ik in dit boek beschrijf niet alleen van toepassing op mensen met ADHD, maar ook op heel veel anderen. Om dit beter te begrijpen beginnen we met een kijkje in het orgaan waar al je gedachten, gevoelens en gedragingen ontstaan. Het orgaan dat jij bent: je hersenen.

## KOMT ADHD VAKER BIJ JONGENS VOOR?

Er zijn meer jongens dan meiden die de diagnose ADHD krijgen, maar betekent dat ook dat meer jongens feitelijk ADHD hebben? Dat kun je niet met zekerheid zeggen. Meiden met ADHD hebben concentratieproblemen en moeite om hun aandacht ergens bij te houden, maar ze zijn vaak niet zo extravert en hyperactief als de jongens. Dat betekent dat ze minder opvallen, en daarom kan er een onbekend aantal meiden zijn bij wie ADHD niet wordt herkend en die niet de hulp krijgen die ze nodig hebben.

## ADHD OF ADD: WAT IS HET VERSCHIL?

Als je grote concentratieproblemen hebt en impulsief bent zonder hyperactief te zijn, wordt dat ook wel ADD genoemd: *attention deficit disorder*. Mensen met ADD worden vaak gezien als afwezig en dromerig. Normaal gesproken vinden ze het niet moeilijk om rustig te blijven en daarom valt ADD niet zo op als ADHD.

Mensen met ADD vallen bijvoorbeeld op school niet zo duidelijk op en dat maakt dat de diagnose ADD vaak gemist wordt of dat de diagnose pas later in het leven wordt gesteld. Net zoals bij ADHD is er geen duidelijke grens tussen wat ADD is en wat normale problemen met concentratie en impulsiviteit zijn.