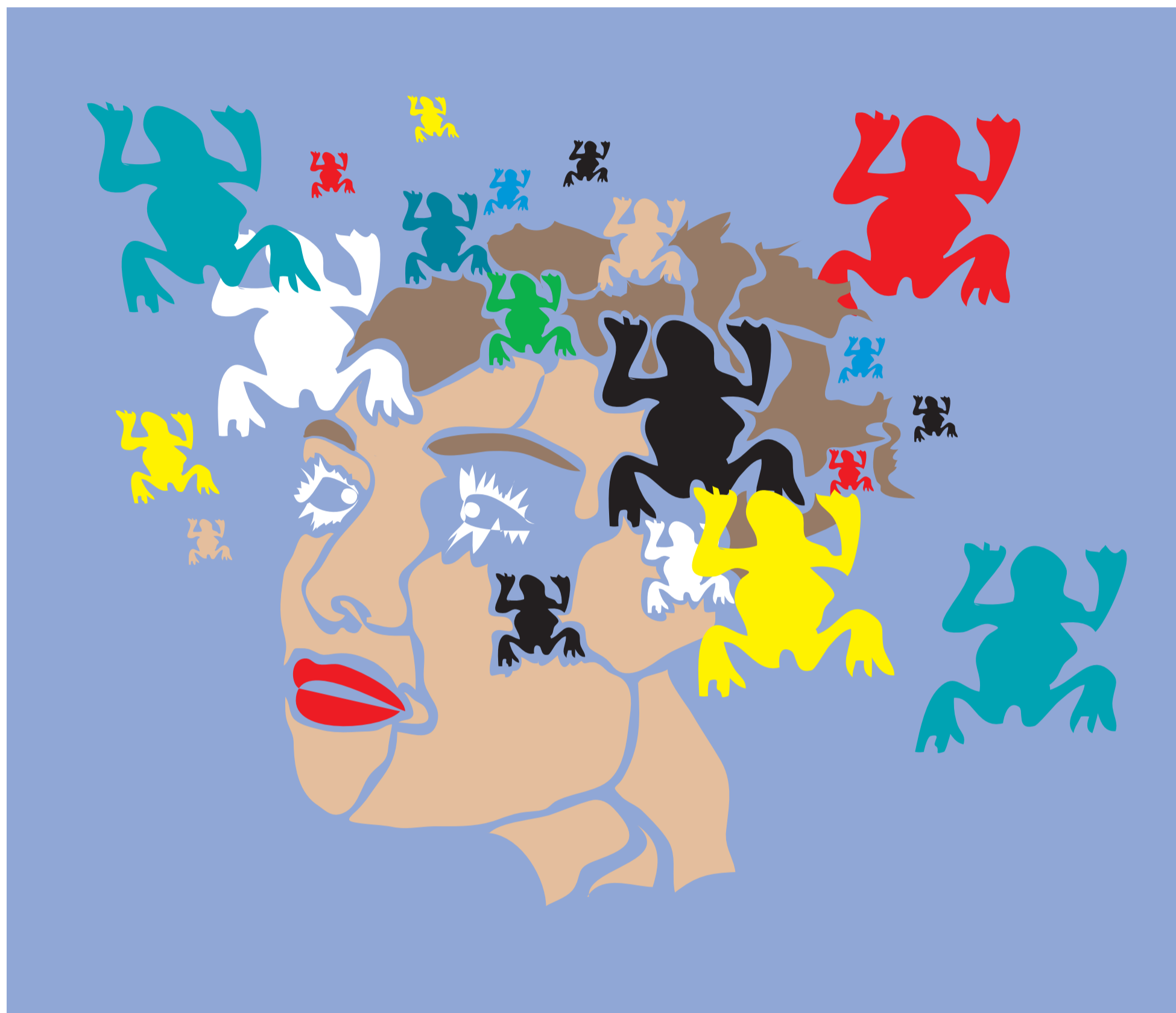


## Add: het stille zusje van adhd

Een op de 25 mensen heeft het: adhd of de veel minder bekende variant add. En juist add zorgt voor veel ongeluk, omdat hulpverleners, familieleden en de patiënt zelf niet herkennen wat er aan de hand is. „Ik wilde mezelf bewijzen, maar het lukte niet.”



Pauline van Kempen  
Illustraties André Keikes



### Ad(h)d: wat is het?

Add staat voor attention deficit disorder ofwel aandachtstekortstoornis. Het is een vorm van adhd, maar dan zonder de h van hyperactiviteit. Een derde, minder vaak voorkomende vorm is hd, met alleen hyperactiviteit en impulsiviteit.

Ad(h)d is een erfelijke psychische aandoening, die wordt veroorzaakt door een tekort aan de neurotransmitter dopamine. Dit leidt tot verminderde activiteit in bepaalde gebieden in de hersenen (de premotorische cortex en de prefrontale cortex), waardoor informatie niet goed wordt gefilterd.

Adhd'ers zijn snel afgeleid door prikkels van buitenaf, altijd met meerdere dingen tegelijk bezig, razen door hun werkzaamheden en handelen vanuit impulsen zonder over de gevolgen na te denken.

Add'ers zijn in gedachten verzonken, doen één ding tegelijk, werken en denken langzaam, hebben problemen om op gang te komen, wisselen vaak van activiteiten, opleidingen en banen. Ze kunnen slecht prioriteiten stellen, zijn vergeetachtig, chaotisch en houden niet van onverwachte gebeurtenissen. Maar als ze iets werkelijk leuk vinden, kunnen ze een top-prestatie leveren. Ze zijn intelligent en creatief.

Mede als gevolg van jarenlang falen en onzekerheid hebben add'ers vaak last van angst, paniek en depressie. Een combinatie met een stoornis in het autistisch spectrum (ass) komt vaak voor.

Medicatie wordt in de meeste gevallen aangeraden: zowel voor adhd als add wordt Ritalin het meest voorgeschreven. Dat zorgt ervoor dat het 'filter' beter werkt en dat het brein tot rust komt. Steeds vaker wordt ook gebruik gemaakt van neurofeedback en biofeedback. Daarnaast kan therapie ad(h)d'ers helpen om met hun beperking om te gaan.

- [www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl)
- [www.sadd.nl](http://www.sadd.nl)
- [www.hersensstorm.com](http://www.hersensstorm.com)
- [www.de-poort.be](http://www.de-poort.be)

Als jongetje van negen had hij tranen en kippenvel toen wielrenner Joop Zoetemelk wereldkampioen werd. Sport was alles voor hem en hij wilde er alles over weten. Tot afgelopen zomer, toen een psychiater de diagnose add stelde.

Sindsdien besteedt Sjoerd (31) uit Heerenveen al zijn energie aan de zoektocht naar informatie over zijn aandoening. Hij spelt de sites op internet, speurt fora na waarop lotgenoten hun ervaringen delen en analyseert intussen de eerste dertig jaar van zijn eigen leven vanuit add-perspectief. Typisch add, zegt psychiater Age Smilde van GGZ Friesland. Waar adhd'ers het liefst met zes verschillende projecten tegelijk bezig zijn, kunnen add'ers maar één ding tegelijk. De psychiatrische stoornis add wordt beschouwd als het zusje van adhd, maar oogt tegenovergesteld.

Adhd-kinderen zijn de drukke jongetjes die om de haverklap onder de modder thuis komen, add'ertjes de onopvallende meisjes, die zitten te dagdromen in de klas en stevast moeten vragen wat het huiswerk ook alweer was. Maar in hun hoofd is het altijd druk en hun gedachten vliegen al kanten op.

De tragiek is, zegt Smilde, dat add vaak niet herkend wordt. Het gaat om mensen die vaak bovengemiddeld intelligent zijn, en die hun gebrek aan concentratie - want dat is het - heel goed weten te compenseren.

Maar vroeg of laat breekt dat hen op en belanden ze met een depres-



sie of allerhande vage klachten bij de huisarts. „Add is de verborgen motor achter veel psychopathologie”, gelooft de psychiater. „Relaties gaan erdoor kapot en er ontstaan conflicten op het werk.”

#### IK BEN NIET GEK

Smilde ziet wekelijks zo'n drie nieuwe cliënten met adhd of add uit Heerenveen en omstreken. Landelijk zou 4 procent van de bevolking aan de stoornissen lijden. Exacte cijfers over add zijn niet te geven, omdat het een vrij nieuwe diagnose betreft.

In Nederland wordt add pas zo'n tien jaar geconstateerd, in Amerika iets langer. De kennis is nog weinig verbreid: veel huisartsen en psychiaters herkennen add niet en hebben dan ook geen idee wat ze met deze patiënten aan moeten. De add'ers zelf, iets meer vrouwen dan mannen, zijn de laatsten om te erkennen dat hen iets mankeert.

„Ik ken geen categorie patiënten die zo kritisch naar zichzelf is”, zegt sociaal-psychiaterisch verpleegkundige Arjen Meinsma, die in Heerenveen add'ers begeleidt. „Ze zijn heel erg geneigd tot analyses: praat ik het mezelf niet aan? En ze hebben geleerd zich voortdurend aan hun omgeving aan te passen, waardoor die niets in de gaten heeft. Het zijn net kameleons.”

Sjoerd had wel eerder hulp gezocht omdat hij depressief was, maar niemand die hem op het spoor van add zette. Op de basisschool was hij een adhd-kind, zegt hij achteraf. „Ik had megaveel energie, maar ik was wel rustig en zeker niet onhandelbaar. Mijn energie kon ik niet kwijt op school, en daarom ging ik na schooltijd altijd sporten maar dan kon ik me niet meer op mijn huiswerk concentreren.”

Ondanks een havo/vwo-advies belandde hij op de mavo, waar hij

een keer bleef zitten. Hij worstelde met zichzelf. „Ik voelde me ouder en wijzer dan mijn klasgenoten, maar ik kon het niet waar maken. Als de anderen een repetitie maakten, dacht ik: waar zijn ze mee bezig? Ik zat maar wat te dromen.”

De mts volgde, een mbo-opleiding milieukunde, een hbo-opleiding fysiotherapie in Groningen. Een jaar hield hij het daar vol, toen was hij uitgeput. „De stad bood zoveel prikkels, voor mij was dat een overload.” Hij ging productiewerk doen, en was postbode.

„Mijn zelfvertrouwen was zo laag. Ik dacht: dit hoort blijkbaar bij mij. Maar tegelijk wist ik dat er veel meer in mij zat.” Hij ging weer studeren: een half jaar bedrijfskunde, een jaar pabo. „Ik was heel ambitieus, ik wilde zo graag iets afronden, mezelf bewijzen, maar het lukte niet.”

#### RADELOOS

Op zijn 25ste stapte Sjoerd voor het eerst naar de hulpverlening: eerst naar de GGZ in Sneek, later naar een psycholoog, en nog weer later naar de GGZ in Heerenveen. „Ze wilden mij activeren, maar ik wist: dat helpt niet, dit is iets anders.”

Toen hij vorig voorjaar opnieuw depressief raakte nadat zijn relatie was uitgeraakt, drong zijn als orthopedagoog afgestudeerde zusje er op aan om toch hulp te zoeken. „Zij was ervan overtuigd dat er meer met mij aan de hand was.”

Dit keer kwam hij bij Smilde terecht. Die had genoeg aan zijn dossier, een paar testjes en een gesprek. Dit kon wel eens add zijn. Wij leren steeds meer, zegt Smilde. Nog niet zo lang

### Beroemde add'ers

Add'ers wijzen er graag op dat hun diagnose niet het einde van de wereld betekent. Van een hele rij beroemdheden menen ze al dan niet achteraf te weten dat die 'het' ook hadden. Zoals de natuurkundige Albert Einstein (1879-1955). „Hij leerde pas op zijn vijfde praten, is voor dom, traag en gek versleten. Men zei altijd dat het nooit wat met hem zou worden! De goede man is zelfs een groot deel van zijn leven depressief geweest. Terwijl hij met de meest geweldige ideeën rondliep! Einstein zei altijd dat zijn vermogen om geweldig te dromen hem zo ver heeft gebracht”, schrijft iemand op internet.



geleden gingen zijn vakgenoten ervan uit dat het veel bekende adhd overgaat als mensen eenmaal volwassen zijn. Nu wordt erkend dat de hyperactiviteit (h) misschien wel afneemt, maar dat het aandachtsprobleem (add) vaak blijft bestaan.

En dat add ook veel meer voorkomt dan gedacht. Met een speciale ad(h)d-polikliniek in Heerenveen wil GGZ Friesland bijdragen aan een snellere diagnose en betere behandeling van deze stoornis.

Momenteel zijn het vooral volwassenen die Smilde op zijn spreekuur krijgt. Die hebben immers nog een inhaalslag te maken. „Mannen die telefoonkabels trekken terwijl ze een universitair denkniveau hebben en vrouwen die vastlopen in het huishouden. Het organiseren daarvan is een ingewikkelde klus voor add'ers: ze zijn niet in beweging te krijgen. Wat dat betreft functioneren ze veel beter in een overzichtelijke baan.”

De mannen en vrouwen die

bij Smilde terecht komen, zijn meestal door hun radeloze partner meegesleurd. „Vaak staan ze op het punt van scheiden. Voor partners is het een eenzaam bestaan. Add'ers voelen niet wat ze willen, hun innerlijk kompas gaat alle kanten op. Er is een onvermogen om te praten. Zo'n vrouw weet wel dat het een leuke vent is, maar waarom doet hij zo rottiig? Ze zegt: ik heb er een kind bij.”

#### GEBRUIKSAANWIJZING

Op een training voor partners, waarmee de GGZ deze week begonnen is, leren ze dat add'ers „een andere gebruiksaanwijzing” nodig hebben. Smilde: „Als je met de gebruiksaanwijzing van de koelkast de magnetron probeert aan te zetten, lukt dat niet.”

De patiënten zelf stuurt de psychiater na hun diagnose naar huis met een opdracht. Hij wil dat ze eerst boeken en websites over add gaan lezen om te kijken of ze daarin een verklaring kunnen vinden voor hun keuzes en

levensloop tot nu toe. Daarna bespreekt hij de medicatie en de verschillende behandelvormen.

In een 'basistraining' wordt uitgelegd dat hun brein anders in elkaar steekt dan dat van de meeste mensen. Meinsma: „Eerst moeten ze accepteren: dit ben ik, dit is het hele pakket en daar moet je het maar mee doen. Trek daar gerust een jaar voor uit. Die slag is essentieel. Mensen zijn zo lang geneigd geweest om te pleasen.”

In therapie heeft Sjoerd voorlopig geen trek. Add'ers zijn zelfonderwijzend, zegt hij, en dus zoekt hij het liefst zelf uit wat er met hem aan de hand is. Wel overweegt hij een coach in te schakelen die hem kan helpen zijn dagelijks leven op orde te houden. „Wassen doe ik pas als ik geen schone sokken meer heb, boodschappen als de kast leeg is. De prikkels ontbreken.”

Met de diagnose is er een last van zijn schouders gevallen. „Ik voel me nu eindelijk gelukkig. Al mijn teleurstellingen hebben een oorzaak. Ik heb zo vaak gedacht: ik zal wel lui zijn.”

Maar hij is ook moe. „Al die jaren heb ik op mijn tenen gelopen. Daar ben ik helemaal kapot van. Er zijn maar weinig nachten dat ik volledig slaap. Ik ben continu alles aan het analyseren. Wat als ik dit tien jaar eerder had geweten? Dan had mijn leven er heel anders uitgezien.” Soms voelt hij zich eenzaam. „Op internet las ik dat je in eerste instantie je eigen feestje viert. Zelf kun je alles verklaren, maar de mensen om je heen kunnen er niet bij.”

