

ADHD NIET ALLEEN IETS VAN KINDEREN..

- De aandachtsstoornis *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* is de meest voorkomende psychiatrische stoornis bij kinderen: 3 tot 5 procent heeft er last van.
- Medicatie kan de ziekte beheersbaar maken, niet genezen. Ruim 60 procent houdt klachten als volwassene.

- Volgens het Trimbos-instituut hebben 300.000 volwassen Nederlanders ADHD zonder dat zelf te weten.
- Omdat er pas recent meer aandacht is gekomen voor ADHD liepen veel van die volwassenen als kind erkennen en een goede behandeling mis.

.. MAAR OOK VAN VOLWASSENEN

- Ze begrijpen vaak al jaren niet waarom ze chaotisch zijn en moeite hebben met hun relaties. Niet zelden ontwikkelen ze een negatief zelfbeeld met weinig zelfvertrouwen.
- Teleurgesteld over wat ze hadden kunnen bereiken

- en als 'automedicatie' beginnen ze als puber te experimenteren met drugs.
- Eén op de vijf volwassenen die hulp zoeken voor een verslavingsprobleem heeft ADHD. Cocaïne, cannabis en alcohol zijn populair.

Druk, druk, druk op de poli

Huisartsen stellen steeds vaker de diagnose ADHD. Onder jonge kinderen groeit vooral het aantal meisjes bij wie de aandachtsstoornis wordt ontdekt snel. Ook Birgit Levelink ziet in haar ADHD-poli in het Weerter St. Jans Gasthuis de drukte toenemen.

door Serge Sekhuis

Eerst maar eens dat hardnekkige misverstand rechtzetten, begint kinderarts Birgit Levelink. Want kinderen ontwikkelen geen *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* doordat de maatschappij steeds hogere eisen aan ze stelt, zoals dat in de media wordt gesuggereerd. ADHD krijg je niet omdat hardwerkende ouders je altijd naar de crèche brengen. Of omdat je aandacht tekort komt of dag na dag in een te drukke omgeving zit. „ADHD is ook niets nieuws. Zelfs in de Bijbel wordt al verteld over de aandachtsstoornis”, weet Levelink. „ADHD is erfelijk. Het is een aangeboren afwijking. Je hebt er aanleg voor of niet. Ik geloof ook niet dat de aandoening vaker voorkomt dan vroeger, het is vooral zo dat ouders er nu meer aandacht voor hebben. Er wordt vaker over geschreven, er is meer over bekend. Ouders zijn er alerter op. Ze gaan er in hun ongerustheid tegenvoor-



Kinderarts Birgit Levelink (links) met ADHD-verpleegkundige Mirande Bakens op de kinderafdeling van het Weerter St. Jans Gasthuis.

foto Jeroen Kuit

dig eerder mee naar de huisarts of verschijnen hier op mijn spreekuur. En ja, er is ook iets minder schaamte. Zo komen wij ADHD-patiënten vroeger op het spoor, groeien de aantallen en kunnen we die kinderen eerder en beter helpen. Eenzelfde ontwikkeling heb-

ben we eerder in de Verenigde Staten gezien. Het zogeheten incidentiecijfer, het jaarlijkse aantal nieuwe ADHD-diagnoses, ligt daar bij 8 op 100.000. Daar zitten we in ons land nog helemaal niet aan. Onzinnig dus te denken dat steeds meer mensen ADHD krijgen omdat ons dage-

lijks leven drukker wordt.” Toch spelen sommige sociaal-maatschappelijke factoren wel een rol in de ‘hausse’ van ADHD-diagnoses. „Het is zeker zo dat ouders er, algemeen gesproken, alerter op zijn of er ‘iets mis’ is met hun kind. Kinderen moeten tegenwoordig ook veel meer: sporten, pianoles, feestjes of mee naar het theater. De godganse dag ook zijn er maar prikkels. Als je opstaat 's ochtends is er al televisie,

internet, computers in de klas. Terwijl kinderen met ADHD juist zijn gebaat bij rust en regelmaat. Buiten spelen, ravottend energie kwijt raken, is er steeds minder bij. De hele maatschappij is een stuk sneller geworden en iedereen moet het maar bij kunnen houden. Een ADHD'er lukt dat niet. Die valt ertussenuit, steeds vaker dan vroeger”. Mensen met ADHD kampen met een stoornis van hun prikkelover-

dracht in de hersenen. Impulsen worden niet op de juiste wijze verwerkt, weet de kinderarts, die drie jaar geleden met haar speciale poli in het St. Jans Gasthuis begon. Ze ziet maandelijks tientallen patiëntjes tot 18 jaar, onder wie een handjevol nieuwe. In de meeste gevallen schrijft ze medicatie voor, in combinatie met gedragstherapie. Dat de aandachtsstoornis vooral bij steeds meer meisjes wordt onderkend, wijt Levelink aan het feit dat die, in tegenstelling tot jongens, vaker ADD hebben. „Ze missen de H van *hyperactivity* en vallen zo minder snel op. Waar jongens met ADHD door onwetende onderwijzers worden weggezet als lastige druktemakers, zijn meisjes vooral ‘dromerig’, ‘lief’ en ‘afwezig’. Niet alle kinderen op haar spreekuur hebben overigens ADHD. De kinderarts ziet ook het aantal autisme diagnoses groeien. Desgewenst verwijst ze door naar haar collega's van de geestelijke gezondheidszorg. Hoe ADHD overerft, heeft de medische wetenschap nog niet ontdekt. De stoornis is wat dokters noemen ‘multifactorieel’. Naast de genetische component - een moeder of vader met ADHD geeft 50 procent kans op een belast kind - spelen omgevingsfactoren een rol. Roken en drinken tijdens de zwangerschap verhoogt het risico. Bij kinderen in grote, drukke gezinnen kan zich de ziekte eerder openbaren. Optimistisch verwoord zijn ADHD'ers meer doeners dan denkers. „Ze hebben moeite hun gedachten vast te houden, raken snel afgeleid. Als ze een proefwerk van tien sommen moeten maken, zijn ze met alles tegelijk bezig. In plaats van vraag na vraag. Zo komen ze in tijdnood. De oplossing is simpel: iedere som op een apart papier, dan haalt ook een ADHD-kind een prima cijfer”.