



ADHD: een introductie

ADHD komt vaak voor en is een complexe aandoening met uiteenlopende kenmerken en heeft invloed op verschillende levensgebieden. ADHD gaat vaak gepaard met andere stoornissen. Herkennen en signaleren van mogelijke symptomen van ADHD is belangrijk om tijdig te verwijzen voor diagnostiek en behandeling te starten om verergering van problemen te voorkomen.

MARLINDE VAN VEENENDAAL, verpleegkundig specialist GGZ
JENNIFER VAN DER WEIJDE, psycholoog, ADHD centraal, Breda

LEERDOELEN

Na het lezen van dit artikel:

- weet u wat ADHD is;
- weet u wat de meest voorkomende (gerelateerde) symptomen zijn van ADHD bij volwassenen;
- kent u de presentatiewijzen van ADHD en de verschillen hierin;
- weet u wat de invloed van ADHD op verschillende levensgebieden is.

TREFWOORDEN

ADHD, aandachttekort, hyperactiviteit, impulsiviteit, levensgebieden

1 STUDIEPUNT

Casus Samantha

Samantha (22 jaar) meldt zich bij de huisarts met concentratieproblemen en een onrustig hoofd. Sinds zij op zichzelf woont en een hbo-opleiding volgt, merkt zij dat zij steeds meer achterloopt met haar studie. Zij mist de routine van het ouderlijk huis. Waar voorheen de maaltijden, het huishouden en alles eromheen voor haar bepaald werden moet zij dit nu allemaal zelf doen. Haar hele leven kent zij al problemen met concentratie. Op de basisschool gaven meerdere docenten al aan, dat zij 'heel sociaal is, maar ook vaak meer uit het raam kijkt dan met haar schoolwerk bezig is'. De CITO-score kwam uit op een havoadvies en zij heeft de havo met veel hulp van haar ouders gehaald. Haar moeder hield een agenda bij voor het gezin en liet haar studeren aan de keukentafel.

Nu woont zij in een studentenhuus en zij merkt dat ze steeds meer achterloopt met haar studie. Zij slaapt regelmatig door haar wekker heen, mist colleges en ook haar

vriendinnen klagen dat zij haar zo weinig zien. Samantha isoleert zich meer, omdat zij vindt dat zij de achterstand moet inhalen. Hierdoor komt zij niet meer aan rust toe en begint zij zich steeds somberder te voelen.

Zij loopt er nu vooral tegenaan dat zij zichzelf begint te verwaarlozen, omdat zij vindt dat zij nog zoveel moet doen (de voorgenomen planning komt nooit af). Haar kamer is continu rommelig en ze komt niet aan het bereiden van een gezonde maaltijd toe. Zij heeft al veel dingen geprobeerd, een agenda aanschaffen, planningen maken en vaak sporten. Het lijkt echter keer op keer niet genoeg te zijn om zich beter te kunnen concentreren en mee te komen met haar studie. Nu ook haar vriendinnen regelmatig aangeven: 'je appt nooit', 'ben je mijn verjaardag nou alweer vergeten', merkt zij dat haar zelfvertrouwen een enorme deuk heeft gekregen. Om de onvrede met zichzelf en haar straffende gedachten 's avonds te minderen, rookt zij regelmatig een jointje: 'om beter te kunnen slapen en even niet te denken aan wat ik allemaal nog moet doen'.

Attention deficit hyperactivity disorder, afgekort tot ADHD, is een psychische stoornis die zich kenmerkt in aandachttekort, hyperactiviteit en impulsiviteit. ADHD is een chronische aandoening en begint in de kindertijd.

KERNSYMPTOMEN ADHD

De kernsymptomen van ADHD worden in drie domeinen verdeeld:

1. aandachtsproblemen
2. hyperactiviteit
3. impulsiviteit.



Aandachtsproblemen

Bij ADHD gaat het om een onvermogen op het juiste moment de aandacht te richten en te verdelen. Het is niet zo dat iemand met ADHD zich nooit kan concentreren, maar het is moeilijk om het concentratievermogen gericht in te zetten op het moment dat het nodig is. De aandacht schiet vooral tekort bij taken die langdurige aandacht vragen en die saai of routinematig zijn en de concentratie is tijdelijk goed als zich iets nieuws of interessants voordoet.

Veelvoorkomende symptomen zijn:

- snel afgeleid zijn;
- concentratieproblemen;
- moeite met dingen afmaken;
- snel verveeld zijn;
- van de ene op de andere activiteit overgaan;
- vergeetachtigheid;
- moeite met plannen, organiseren en kiezen;
- twijfelen;
- uitstellen;
- chaotisch zijn;
- vaak dingen kwijt zijn;
- moeite met luisteren;
- moeite met invullen van formulieren;
- moeite om te switchen tussen taken;
- geen overzicht hebben over hoofd- en bijzaken.

Ook kan een vorm van overconcentratie bestaan, hyperfocus genoemd waarbij juist de mate waarin iemand afleidbaar is tekortschiet.¹ Iemand kan uren geconcentreerd doorgaan met een activiteit en dit betreft vaak een activiteit die iemand erg interessant vindt. Fysieke prikkels worden soms niet opgemerkt zoals het niet voelen van een volle blaas, lege maag, droge mond of kou/ warmte.

Hyperactiviteit

Veelvoorkomende symptomen zijn moeite met stilzitten, altijd bezig zijn, steeds moeten lopen, veel en druk praten, friemelen aan vingers en nagels, huid pulken, veelvuldig krabben met soms wondjes tot

gevolg, wiebelen met benen/voeten, steeds draaien op een stoel of regelmatig verzitten, dingen omgooien of omstoten door overmatige beweeglijkheid en onrustig slapen. Bij volwassenen met ADHD uit de hyperactiviteit zich vaak iets subtieler en is het belangrijk om door te vragen naar andere uitingvormen van onrust.

Het gaat bijvoorbeeld om:

- een continu gevoel van onrust;
- gevoel van innerlijke gejaagdheid;
- continu door elkaar heen lopende gedachten, wat leidt tot een vol hoofd en vermoeidheid;
- moeite hebben met ontspannen;
- soms drugs of alcohol nodig hebben om te ontspannen of te slapen.

Hyperactiviteit kan ook worden gecompenseerd door bijvoorbeeld veel te sporten.

Impulsiviteit

Impulsiviteit staat voor doen zonder nadenken; het is een onvermogen om een ongewenste reactie te remmen. Dit uit zich bijvoorbeeld in:

- het onderbreken van anderen;
- antwoord geven voordat vragen volledig zijn gesteld;
- dingen eruit flappen;
- plannen meteen uitvoeren;
- heel snel relaties aangaan;
- behoefte gelijk bevredigen en niet kunnen uitstellen;
- ongeduldig zijn;
- moeite met wachten;
- verkeersregels overtreden;
- snel of te veel geld uitgeven.

Impulsieve vreetbuien komen ook voor en dit is dikwijls om onrust te bestrijden of omdat het niet lukt de behoeftebevrediging uit te stellen. Vaak is dan ook sprake van overgewicht.¹

Naast deze symptomen zijn er andere symptomen geassocieerd met ADHD zoals:

- woede- of huilbuien;
- emotionele instabiliteit;
- moeite met verwerken van emotionele gebeurtenissen;
- neiging om sensatie te zoeken vanuit verveling.

DIAGNOSE STELLEN

Om tot de diagnose ADHD te komen moeten volgens de DSM-5-criteria verschillende symptomen van onoplettendheid en/ of hyperactiviteit en impulsiviteit aanwezig zijn voor het twaalfde levensjaar en moeten er gedurende langer dan zes maanden zes van negen kenmerken aanwezig zijn in de periode tot 18 jaar. In de volwassenheid geldt dat er vijf van de negen symptomen aanwezig moeten zijn van onoplettendheid en/of hyperactiviteit en impulsiviteit. Men

sprekt van ADHD als de symptomen gepaard gaan met klinisch significant of psychosociaal disfunctioneren.

ADHD kan zich op drie manieren presenteren:

1. *ADHD, gecombineerd beeld.* Dit is ADHD met alle drie de kernsymptomen: aandachttekort, hyperactiviteit en impulsiviteit. Dit beeld komt bij zowel kinderen als volwassenen het meest voor, ongeveer 85%.² Bij volwassenen uit de hyperactiviteit zich vaker in gejaagdheid en innerlijke onrust.
2. *ADHD, overwegend onoplettend beeld.* Dit is ADHD met alleen aandachtsproblemen. Dit beeld komt ongeveer bij 10-15% voor, bij meisjes en vrouwen vaker.² De klachten uit zich bij volwassenen vaak in dromerigheid, in zichzelf gekeerd, traag, verstrooid, vaak rigide en twijfelend, soms perfectionistisch of dwangmatig, snel afgeleid en ze hebben last van faalangst en zijn snel in paniek bij verlies van overzicht.¹
3. *ADHD, overwegend hyperactief/ impulsieve presentatiewijze.* Dit is ADHD met alleen hyperactiviteit/ impulsiviteit. Deze groep komt klinisch het minst voor.¹

Driekwart van de volwassenen met ADHD heeft een of meer andere psychiatrische stoornissen. Vaak voorkomende comorbiditeit is:

- angst;
- depressie;
- bipolaire stoornis;
- slaapstoornissen;
- verslaving.

Ook tics, autisme en persoonlijkheidsstoornissen gaan vaak samen met ADHD.³ Op lichamelijk vlak hebben mensen met ADHD een verhoogde kans op:⁴

- obesitas;
- hypertensie;
- hart- en vaatziekten;
- diabetes;
- kanker.

ADHD kan goed behandeld worden met:

- psycho-educatie;
- medicatie;
- cognitieve gedragstherapie.

NEUROBIOLOGIE

ADHD wordt ook wel een inhibitiestoornis genoemd. Bij mensen met ADHD functioneert de rem (inhibitie) minder goed op:⁵

- bewegingen (hyperactiviteit);
- handelingen (impulsiviteit);
- aandacht (vol hoofd, snel afgeleid);
- emoties (stemmingswisselingen).



Deze remfunctie wordt beïnvloed door de neurotransmitters:

- dopamine
- noradrenaline.

Bij ADHD gaat het om een verondersteld tekort aan dopamine en in mindere mate noradrenaline in de prefrontale cortex en het striatum. De prefrontale cortex is grotendeels verantwoordelijk voor de executieve functies.

Executieve functies omvatten cognitieve processen zoals:

- aandacht;
- controle;
- cognitieve inhibitie;
- werkgeheugen;
- cognitieve flexibiliteit.

Bij ADHD kunnen deze functies verstoord zijn.⁴

Voorbeelden hiervan zijn:

- het filteren van informatie;
- plannen;
- het remmen van gedrag;
- moeite met prioriteiten stellen;
- constant afgeleid zijn door prikkels uit de omgeving;
- moeite met tijdsbesef.

Timing en beloningsgevoeligheid en verwerking zijn andere neurocognitieve processen die verstoord zijn bij ADHD.⁴ Daarnaast kan er door deze verstoringen sprake zijn van onrust en hyperactief gedrag.

INVLOED ADHD OP VERSCHILLENDE LEVENSGEBIEDEN

ADHD heeft invloed op het sociaal en professioneel functioneren en mensen met ADHD lopen een verhoogd risico op:

- onderpresteren;
- studie- en/of werkproblemen;
- slaapproblemen;
- relatieproblemen;
- tienerzwangerschap;
- problematisch alcohol- en drugsgebruik;
- criminaliteit;
- ongelukken.

ADHD kan dus invloed hebben op verschillende levensgebieden.

School en studie

ADHD gaat vaak gepaard met moeite met plannen en organiseren en met uitstellen van studietaken. Ook het filteren van informatie, het remmen van gedrag, moeite met prioriteiten stellen en moeite met tijdsbesef komt vaak voor. Hierdoor komt het regelmatig voor dat patiënten doubleren op school en afzakken in studieniveau.¹ Veelvoorkomende problemen gerelateerd aan ADHD zijn:

- dyscalculie/ dyslexie;
- angststoornis;
- sombere stemming;

- slaapproblemen;
- laag zelfbeeld;
- verslaving.

Deze problemen hebben een negatieve invloed op studie- of werkprestaties. De overgang van basisschool naar middelbare school leidt soms tot studieproblemen, omdat op de middelbare school meer wordt gevraagd van het vermogen om te plannen en organiseren.

Wanneer dit niet lukt, ontstaan vaak faalervaringen. Begeleiding bij het maken van huiswerk of studie is wenselijk.

Intelligente mensen met ADHD kunnen hun aandacht- en concentratieproblemen vaak lange tijd compenseren. Bijvoorbeeld, iemand die intelligent is hoeft minder langdurig te lezen en studeren, voordat kennis door- dringt en hiermee hoeft hij dus minder een beroep te doen op het concentratieniveau. Pas als het niveau en tempo van een opleiding hoger worden, bijvoorbeeld bij een hbo- of universitaire studie, moet men stilzitten om geconcentreerd te studeren. Het lijkt of de problemen met de concentratie pas dan tot disfunctioneren leiden.¹ Uit de literatuur is bekend dat adolescenten met ADHD vaker dan normaal hun opleiding niet afmaken, vaker worden geschorst, van school worden gestuurd, lagere cijfers halen en hun middelbare school minder vaak afronden met een diploma.⁷

Werk

Door het effect van de ADHD-klachten (aandachts- problemen, onrust, snel afgeleid zijn) op prestaties op school, studie en werk bereiken mensen met ADHD vaak niet hun potentieel.¹ Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft beneden het uiteindelijk behaalde opleidingsniveau werkt.¹ Dit onderpresteren veroorzaakt veel leed voor mensen met ADHD. Het kost veel moeite een baan te vinden waarin ze zich goed kunnen ontwikkelen. Vaak lukt dit niet, waarbij onderprestatie dikwijls leidt tot wisseling van baan, omdat ze er snel op zijn uitgekeken.¹

Relaties en seksualiteit

Bij volwassenen met ADHD leiden de ADHD-symptomen vaak tot problemen in relaties.⁸ Het belonings- systeem en de aanmaak van dopamine worden gestimuleerd door de aanvang van de relatie en door het gebrek aan impulscontrole ontstaat er hyperaan- dacht richting de partner. Als die aandacht plotseling stopt, kan de partner zonder ADHD zich onbemind en ongeliefd voelen en aan de partner gaan trekken. Dit kan leiden tot een negatieve verhouding met woede, frustraties en wrok.

Het gebrek aan aandacht kan de seksuele intimiteit negatief beïnvloeden. Vanuit de praktijk worden voorbeelden genoemd als constant afgeleid worden tijdens de seksuele intimiteit of moeite met het bereiken van een orgasme.

Vanwege ADHD-klachten kan er een 'volwassene- kinddynamiek' ontstaan. Dit houdt in dat de partner zonder ADHD de rol van de 'verantwoordelijke volwassene' gaat aannemen en de persoon met ADHD de rol van het 'onverantwoordelijke kind'. De partner zonder ADHD krijgt steeds meer het gevoel te moeten compenseren:

- meer taken in het huishouden of in het gezin moeten overnemen;
- taken moeten controleren om te voorkomen dat de partner met ADHD in de problemen komt door moeite met impulscontrole, spanning en sensatie zoeken; of
- moeten helpen bij stemmingswisselingen.

Zelfbeeld

Mensen met ADHD hebben vaak een geschiedenis van falen, onderpresteren en relatieproblemen. Dit heeft een negatief effect op het zelfbeeld.⁹

In de praktijk komt het veel voor dat mensen met ADHD door een geschiedenis van faalervaringen meer moeite hebben ergens aan te beginnen, omdat het eerder zo vaak niet gelukt is iets af te maken. Ook de vele mis- vattingen over ADHD met afkeurende reacties van de omgeving op het gedrag en/of de achterblijvende studieresultaten kunnen een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld.

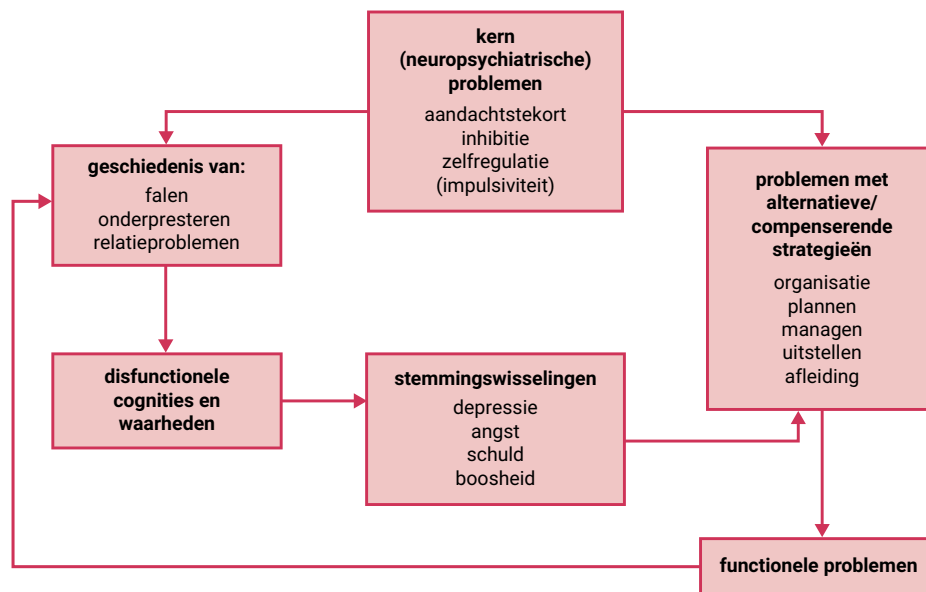
Financiën en administratie

In de praktijk zie je regelmatig dat ADHD'ers moeite hebben met het beheren van hun financiën door bijvoorbeeld impulsaankopen, de administratie van financiën en andere belangrijke zaken niet goed op orde krijgen. Dit kan zo ver gaan dat er schuldsanering nodig is.

Zoals hiervoor beschreven heeft ADHD invloed op verschillende levensgebieden. Bij ADHDcentraal wordt in de behandeling het model van Safren¹⁰ gebruikt om inzichtelijk te maken hoe de verschillende onderdelen met elkaar samenhangen. Hiermee wordt het inzicht in ADHD en de gevolgen ervan vergroot (figuur 1).

EPIDEMIOLOGIE

Prevalentie van ADHD in Nederland wordt momenteel geschat op 3-5% van de kinderen en 2-3% van de volwassenen.¹¹ Bij kinderen en jongeren wordt ADHD ongeveer twee tot drie keer vaker bij jongens vast- gesteld dan bij meisjes. Een verklaring is dat bij meisjes met ADHD minder vaak hyperactiviteit wordt gezien dan bij jongens met ADHD.¹² Hieruit kan worden begrepen dat ADHD bij meisjes minder opvalt. Aan- dachttekort valt minder op in de omgeving dan hyperactiviteit en daardoor denken hulpverleners/ ouders/ onderwijzers minder snel aan ADHD. De genderverdeling bij volwassenen is gelijk.¹³



Figuur 1 Cognitief-gedragstherapeutisch model ADHD.

Bron: naar Safren et al.¹⁰

Aangenomen wordt dat ADHD ontstaat onder invloed van zowel erfelijke factoren als omgevingsinvloeden. Er is niet een oorzaak aan te wijzen, maar symptomen ontstaan door een samenspel van verschillende factoren.¹¹ Uit onderzoek blijkt dat verschillende genen betrokken zijn bij ADHD. Er bestaat niet een 'ADHD-gen'.¹⁴ Eerstegraads bloedverwanten (vader, moeder en kinderen) hebben drie tot vijf keer hogere kans ook ADHD te hebben.¹⁴ Ook sociale omgevingsfactoren, zoals opvoeding, ouder-kindrelatie en gezinsproblemen, hebben grote invloed op het verloop van ADHD en het ontwikkelen van succesvolle coping om met de klachten om te gaan.¹⁵ Daarnaast is er een verhoogde kans op ADHD bij vroeggeboorte, complicaties bij de geboorte, en medicijn- of nicotinegebruik door de moeder tijdens de zwangerschap.¹⁵

MISVATTINGEN EN POSITIEVE KENMERKEN ADHD

ADHD wordt vaak niet goed herkend. Bij volwassenen is er dikwijls sprake van onderdiagnostiek en onderbehandeling. De onderliggende oorzaak van de klachten, ADHD, wordt vaak niet herkend en leidt nogal eens tot onbegrip en zelfs misvattingen. Veelvoorkomende opmerkingen zijn: 'je bent gewoon lui', 'jij bent helemaal niet druk, hoezo heb jij ADHD?' 'als je harder je best zou doen, lukt het je wel', 'het interesseert je gewoon niet', 'je bent dom'.

Deze misvattingen leiden tot onbegrip en iemand met ADHD kan zich daardoor afgewezen en/of niet geaccepteerd voelen, wat een negatieve impact kan hebben op het zelfvertrouwen en zelfbeeld. Mensen met ADHD hebben veel kwaliteiten, maar passen mogelijk niet altijd in de vraag van de samenleving, waarin soms weinig ruimte is om buiten de kaders te

functioneren. Veelvoorkomende positieve eigenschappen bij mensen met ADHD zijn: creatief, doorzettingsvermogen, nieuwsgierig, spontaan, enthousiast, gepassioneerd, energiek, 'out-of-the box' denken, open en eerlijk, direct, levenslustig, ruimdenkend, scherpzinnig en snelle denkers.

CONCLUSIE

ADHD heeft grote invloed op het dagelijks leven van zowel kinderen als volwassenen. ADHD kan goed behandeld worden met psycho-educatie, medicatie en/of cognitieve gedragstherapie. De behandeling leidt tot afname van klachten en verbeteren van functioneren op levensgebieden als studie, werk, relatie, vrije tijd en zelfbeeld. Volwassenen worden nog steeds ondergediagnosticeerd en onderbehandeld. Het herkennen en signaleren van kenmerken die kunnen duiden op ADHD is belangrijk om tijdig te verwijzen voor nadere diagnostiek, zodat behandeling tijdig kan worden gestart en verergering van problemen kan worden voorkomen. ■

LITERATUUR

1. Kooij SJJ. ADHD bij volwassenen. Diagnostiek en behandeling. Amsterdam: Pearson Benelux; 2017.
2. Richtlijn database. ADHD bij volwassenen. Geraadpleegd via https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/adhd_bij_volwassenen/adhd_bij_volwassenen_-_startpagina.html#attachment-1 op 13 april 2023.
3. Hengeveld MW. Leerboek psychiatrie. Utrecht: de Tijdstroom; 2016.
4. Ebbelaar C. Klinische farmacologie van ADHD-medicatie. Versie 1.0, augustus 2020.

Overige literatuur vindt u op www.nurseacademyggz.nl