

# Voorwoord

Als ADHD/ADD-coach ontmoet ik dagelijks mensen met ADD. Gezamenlijk stellen we een actieplan op, waardoor ze hun problematiek beter leren hanteren. ADD wordt in onze maatschappij onder de ADHD gerekend. Beide zijn een vorm van een neurobiologische stoornis, waar ook volwassenen veel moeite mee kunnen blijven houden.

Men denkt er bij ADHD vrij snel aan dat ze dan wel 'Alle Dagen Heel Druk' zullen zijn. In onze maatschappij heeft men er zelfs een stereotiep beeld bij gecreëerd: een ADHD'er is iemand, die altijd druk praat, nooit stil zit en vooral veel chaos creëert door veel op te starten en weinig af te maken. Niet elke ADHD'er zal zich in dit beeld kunnen en willen herkennen. Dit geldt zeker voor de mensen die ADD hebben. Die hebben totaal niets met dat stereotiepe beeld gemeen. In deze groep zijn er maar bar weinig mensen te vinden die overwegend druk aan het bewegen zijn en die de neiging hebben veel op te willen vallen. Mensen met ADD vallen veel liever niet op door hun gedrag en treden liever niet op de voorgrond. Deze groep functioneert het liefst stilletjes en tevreden op de achtergrond.

De ADD'er kan, doordat beide vormen van de stoornis, ADHD en ADD, in één adem worden genoemd, wel op veel onterechte problemen stuiten. Deze problemen zijn stuk voor stuk te wijten aan de onwetendheid van zijn omgeving. Zo is het mogelijk dat ze op school en/of op het werk verkeerde begeleiding krijgen en dan soms ook nog van goedbedoelende maar onwetende hulpverleners.

Een steeds groter wordende groep ADD'ers beseft dat ze naar buiten moet treden om zo ADD een eigen gezicht te geven. In Amerika heeft men het al lang over ADHD en ADD, als twee aparte groepen. Daar zijn in de boekhandel inmiddels vele boeken te vinden die specifiek voor de ADHD'er of voor de ADD'er zijn geschreven. Ook zijn er speciale hulpprogramma's voor beide vormen.

In Nederland zijn we op de goede weg, mede dankzij al die ADD-stemmen die zich steeds vaker en luider laten horen. Ondanks dat ADD'ers dus liever op de achtergrond blijven, treden ze steeds meer op de voorgrond om hun problematiek aan de maatschappij te verduidelijken. Ze verenigen zich op websites, steunen elkaar op forums en hebben zo nu en dan ook eigen ADD-dagen. Sinds 2006 is er zelfs een eigen stichting opgericht, waaraan een aantal Amerikaanse wetenschappers en Nederlandse deskundigen ondersteuning verlenen. Via de website van deze stichting kan iedereen zich informeren over de laatste ontwikkelingen.

Aangezien ADD vele verschijningsvormen kent en in het dagelijkse leven veel problemen kan veroorzaken, is het onmogelijk alles te benoemen in dit boekje. Zo kan er behalve ADD ook sprake zijn van depressies, angst, een obsessieve-compulsieve stoornis of bijvoorbeeld autisme. In het geval dat er sprake is van meerdere 'beelden', is het zeker onmogelijk om één stereotype ADD'er te beschrijven. Daarnaast geldt natuurlijk ook dat ieder mens uniek is, en dat gaat ook op als je ADD hebt.

Dat dit boekje beantwoordt aan een bepaalde informatiebehoefte blijkt wel uit het gegeven, dat er in augustus 2011 moest worden overgegaan tot een derde druk. Niets is zo veranderlijk als de mens en de maatschappij waarin hij leeft. Deze versie is dan ook aangepast aan de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van onze gezondheidszorg. Zo is er een extra hoofdstuk toegevoegd, met de titel 'Alle Dagen Doelgericht', waar onder meer 'de keuzes' voor zelfzorg en/of mantelzorg zijn opgenomen.

Ik hoop nog steeds, dat ADD en ADHD ieder een eigen plek binnen onze maatschappij én onze gezondheidszorg mogen krijgen, en dat dit boek daaraan een bijdrage mag leveren.

Ans Ettema-Essler

# 1 Wat is ADHD/ADD nu eigenlijk voor een stoornis?

*Als ik aan Peter vraag waardoor de ruzie met zijn vrouw was ontstaan, dan moet hij heel diep nadenken. Ondanks al zijn pogingen, krijgt hij het antwoord na vijf minuten nog niet uit zijn geheugen getoverd. Ik merk aan hem, dat hij zich steeds ongemakkelijker begint te voelen en ik besluit dan ook hem te vragen of het verstandig is even te stoppen met zijn zoektocht naar het antwoord. Opgelucht kijkt hij me aan en zegt dat het wellicht over een paar minuten vanzelf naar boven komt. Natuurlijk kan dat gebeuren, en als dat zo is, dan nemen we alsnog alle tijd voor het brokje hervonden innerlijke informatie.*

*Ook Anna heeft soms ruzie met haar vriend. Dit kan zelfs uitmonden in nare situaties, waarin zij veel van het huisraad 'door de lucht laat vliegen'. Terwijl ze haar jas nog uit moet trekken, vertelt ze over die 'oen' van een vriend die haar het bloed weer eens onder de nagels vandaan heeft gehaald. Ze merkt niet*

*op dat ik bezig ben met koffie zetten en dat ik naar mijn bureau loop om daar wat vanaf te pakken. Als ze haar koffie heeft opgedronken kijk ik op mijn klok. Ik zie, dat ze me al vijftien minuten in een razend tempo voorziet van informatie over wat er in hun relatie allemaal fout gaat en zou kunnen gaan.*

Peter heeft ADD en heeft moeite met het zich herinneren van feiten, gebeurtenissen, informatie, enzovoort. Dat gebeurt niet alleen op het moment uit het voorbeeld, maar het is iets dat hem vaker overkomt. Zijn ADD heeft blijkbaar invloed op de hersenfunctie 'geheugen', waardoor hij het niet alleen bij mij soms niet meer kan navertellen. Ook op het werk ervaart hij grote problemen, doordat hij stukloopt in de communicatie met zijn collega's. Doordat hij hen bijvoorbeeld niet adequaat van informatie over bepaalde klantencontacten kan voorzien, wordt hij steeds meer als 'de autist van de afdeling' behandeld.

Ook Anna heeft problemen, doordat ze ADHD heeft. Ze heeft weinig moeite om allerlei verhalen, met de bijbehorende details, te vertellen. Ze ziet het einde van haar woordenstroom echter niet, waardoor haar collega's 'gek worden van haar hak-op-de-tak-gepraat'. Het kost hun tijd en energie om naar haar te luisteren, dus een aantal collega's laat haar het liefst links liggen. En dat voelt ze ...

Beide voorbeelden gaan over het geheugen en laten zien dat ADD/ADHD voor verschillende problemen kan zorgen. Ook zijn er wel wat overeenkomsten te vinden. Zo ervaren beiden communicatieproblemen op het werk, maar wel ieder vanuit zijn/haar vorm van de stoornis. De één kan zichzelf niet goed activeren om zich iets te herinneren, terwijl het bij de ander lijkt alsof het informatiekraantje altijd alleen maar openstaat. Een coach zal Peter en Anna hierdoor niet op dezelfde wijze kunnen begeleiden. Hun begeleidingstraject zal op maat gemaakt moeten worden, gericht op hun specifieke problematiek. Zo zou tijdens het begeleidingstraject van Peter best kunnen blijken, dat hij gebaat is bij een meer ontspannen manier om zich zaken te kunnen herinneren. Ook zal er aandacht zijn voor het zelf leren loslaten of ontspannen, als hij merkt dat het even niet gaat.

In het begeleidingstraject van Anna komen geheel andere communicatiepunten naar voren. Zo zou zij gebaat zijn bij het verkrijgen van meer sociale vaardigheden, zoals het letten op en leren omgaan met non-verbale en verbale signalen die ze vanuit haar omgeving kan ontvangen.

Dit is slechts één voorbeeld van hoe de problematiek van iemand met ADD en die van iemand met ADHD wezenlijk kunnen verschillen. Er zijn veel meer verschillen tussen beide vormen van

deze neurobiologische stoornis te vinden. Het is daarom niet goed te begrijpen, dat we in onze maatschappij beide vormen onder dezelfde noemer scharen én behandelen! Dit kan leiden tot problemen voor beide groepen. Dit gaat vooral op voor iemand met ADD, aangezien deze vorm in onze maatschappij het minst opvalt.

### Wat doet deze stoornis met iemand?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder en heeft dus kenmerken van hyperactiviteit. Iemand met ADD, oftewel Attention Deficit Disorder, vertoont deze kenmerken van hyperactiviteit niet. Beide vormen zijn van neurobiologische oorsprong, wat inhoudt dat het niet iets psychisch is, of dat het op latere leeftijd 'spontaan' kan ontstaan. Een baby heeft al ADHD/ADD bij zijn geboorte, wat zich veelal uit in huilen (huiltaby's). Al sinds dag één van zijn bestaan op aarde blijkt ADHD/ADD er al te zijn; het heeft zijn oorsprong in de hersenen.

Onze hersenen hebben wel iets weg van een chemische fabriek: er vinden tal van chemische reacties plaats. Zogenoemde *neurotransmitters* brengen informatie naar bepaalde hersengebieden. Bij mensen met ADHD of ADD is een verstoring in de balans van deze *neurotransmitters* aangetoond, bijvoorbeeld bij stoffen als *norepinefrine* en *dopamine*. Door deze onbalans

wordt de informatie niet goed doorgegeven. Door medicatie te gebruiken lukt het een groot aantal van de ADHD- en ADD'ers beter om deze boodschappen wel te ontvangen en te verwerken in de hersenen. De nadruk ligt op 'een groot aantal', aangezien niet iedere ADHD- en ADD'er gebaat blijkt te zijn bij de huidige medicatie.

Die eerdergenoemde neurotransmitters werken dus als boodschappenjongens om informatie ergens in de hersenen te bezorgen.

Waar gaat het nu mis in de hersenen?

**Het meesterlijke brein, dat net iets anders werkt als je ADHD of ADD hebt**

Het brein van de mens heeft wel iets weg van de ruimte: het is een ingewikkeld orgaan waar over de hele wereld nog steeds veel onderzoek naar wordt gedaan. Ook ADHD/ADD wordt onderzocht. Bekende namen op dit terrein zijn onder andere Russell A. Barkley en Daniel Amen. De eerste die met belangrijke onderzoeksresultaten naar buiten kwam was Alan Zametkin. Hij toonde door middel van *PET-scans* aan dat mensen met ADHD/ADD die zich proberen te concentreren, een lager activiteitsniveau vertonen in het hersengebied (in het voorhoofd) dat als *frontaalkwabben* wordt aangeduid. Bij mensen zonder ADHD/ADD wordt dat activiteitsniveau bij concentratie juist hoger. Zametkin injecteerde bij dit onder-



zoek een aantal volwassenen met radioactieve stoffen, waarmee de hersenactiviteit zichtbaar gemaakt kan worden. Op basis van dit onderzoek kon men ADHD/ADD in het vervolg als een neurobiologische stoornis kwalificeren. Niet alleen de *frontaalkwabben* blijken een cruciale rol te spelen bij deze stoornis. Want ook de *pariëtaalkwab* (aan de achterzijde van je hoofd), blijkt belangrijk te zijn. Deze zorgt niet alleen voor de zintuiglijke functie maar ook voor cognitieve functies, zoals kunnen lezen, rekenen en je aandacht op iets kunnen vestigen.

Daarnaast blijkt er ook een rol te zijn weggelegd voor het *limbische systeem*, dat dieper in je hersenen ligt. Dit systeem wordt wel eens 'de zetel van de emoties' genoemd, en blijkt tevens van belang te zijn voor je motivatie en bepaalde aspecten van het geheugen.

Ten slotte wil ik nog de *basale ganglia* (grote groep zenuwkernen die zich onder de hersenschors bevinden) noemen, die tevens in verband worden gebracht met deze stoornis. Deze basale kernen blijken namelijk ook belangrijk te zijn voor de cognitieve functies zoals het werkgeheugen, taal, het kunnen leren, en voor het ervaren van bepaalde emoties.

Door onderzoek heeft men dus kunnen aantonen dat er diverse gebieden in de hersenen zijn, die een grote rol blijken te spelen bij ADHD/ADD.

Maar welke effecten daarvan zien we nou bij iemand met ADHD/ADD?

Doordat een aantal hersengebieden anders werkt, blijkt het zelfreguleringsstelsel bij ADHD/ADD dus minder goed te functioneren dan bij mensen zonder deze stoornis. Hierdoor kan men problemen ontdekken bij het uitvoeren van bepaalde functies, de zogenoemde 'executieve functies'. Deze functies kunnen verminderd of geremd zijn, wat *inhibitie* wordt genoemd. Door de executieve functies te 'activeren' wordt het mogelijk het gedrag te beïnvloeden.

Er worden vele verschillende benamingen gegeven aan deze functies, waaronder deze:

*Respons-inhibitie*: je controle over je impulsen is *verminderd*. Omdat een mens nu eenmaal reageert en handelt via impulsen kun je stellen dat deze vermindering doorwerkt op alle andere executieve hersenfuncties. Een voorbeeld hiervan is je vermogen je gedrag niet te laten beïnvloeden door 'ingevingen' of impulsiviteit. Maar ook is er inhibitie mogelijk bij de werking van het geheugen, waardoor men moeite kan hebben zich bepaalde gebeurtenissen te herinneren.

*Motivatie*: jezelf kunnen activeren om jezelf ergens 'toe te zetten', oftewel te komen tot het oppakken en blijven uitvoeren van taken. Het limbische systeem blijkt daar onder andere een rol

bij te spelen. Deze motivatie-activering kan sterk of zwak zijn, wat effect heeft op het doen of juist nalaten van activiteiten.

*Plannen*: kunnen plannen is van belang bij denken doeprocessen. Een goede planning kent diverse tussenstappen die je naar het uiteindelijke doel brengen. Het hebben van overzicht over alle tussenstappen van het proces is iets waar mensen met ADHD/ADD problemen mee kunnen hebben.

Het *werkgeheugen*: dit geheugen slaat tijdelijk informatie op. Alles wat je ziet of hoort, wordt hier opgeslagen, om vervolgens te kunnen worden gekoppeld aan informatie en/of kennis die al in het langetermijngeheugen aanwezig is. Hierdoor ontstaat er opnieuw ruimte in het werkgeheugen om nieuwe informatie tijdelijk op te slaan.

*Emotieregulering*: als je in staat bent om emoties te reguleren, te beheersen, kun je beter omgaan met frustraties, boosheid, maar ook blijdschap! Bij een verstoring van deze executieve hersenfunctie kun je veelal opmerken dat emoties, als een soort boemerang, lang als impuls aanwezig blijven en de overige uitvoerende functies flink kunnen verstoren. Als een ADD'er boos is, dan kan deze dus problemen ervaren op het gebied van het zichzelf activeren, het raadplegen van het geheugen en

moeite ervaren bij met plannen, organiseren en de eigen inzet checken. Hierdoor gaat er vaak nog meer fout dan alleen die boosheid.

*Motorische controle:* het reguleren van je bewegingen. Motorische controle voorkomt dat je impulsief tot actie overgaat, maar zorgt er tevens voor dat je jouw bewegingen beter plant en controleert. Vooral bij ADHD/ADD-kinderen zie je hier vaak problemen optreden: ze kunnen impulsief in van alles klimmen (ook als dat niet mag) en er gaan geregeld spullen om of stuk.

Bij ADHD/ADD hoeft er niet in alle functies sprake te zijn van 'inhibitie'. Er is daardoor dan ook geen sprake van één typisch beeld van de stoornis en er is niet één standaardbehandelingsmethode voorhanden die voor iedereen werkt.

Niet alleen ADHD, maar ook ADD kent een breed scala aan verschillende uitingsvormen, oftewel 'verschillende gezichten' ...

Dit Ankertje zal vanaf hoofdstuk 3 aan ADD gek-scherend een eigen invulling geven door te spelen met de afkorting ADD. Dit om zo een bepaalde uitingsvorm van ADD te benadrukken, met daarbij opnieuw de kanttekening dat niet elke ADD'er hiervan last hoeft te hebben. Want net zoals alle ADHD'ers echt niet 'Alle Dagen Heel Druk' hoeven te zijn, zo is er ook geen eenduidig beeld te schetsen van een typische ADD'er.