

ADHD: alle dagen heel druk ... of aanstelleritis?

Checklist: heb ik ADHD?

Kun je meer dan zes vragen hieronder voluit met 'ja' beantwoorden en ondervind je problemen in het dagelijks leven met deze dingen, dan is het misschien handig eens een arts te raadplegen om te kijken of je inderdaad ADHD hebt.

1. Op school presteerde ik vroeger onder mijn niveau.
2. Luisteren naar instructies of lezen van gebruiksaanwijzingen vind ik bijna niet te doen.
3. Ik moet me bewegen om te kunnen nadenken.
4. Veranderen van baan of carrière doe ik regelmatig.
5. Ik kan alleen goed functioneren wanneer iemand anders de organisatie van mijn agenda voor zijn/haar rekening neemt.
6. Als ik een project opstart, rond ik het vaak niet af, omdat ik niet vooruitkom.
7. Ik eis vaak alle aandacht op in een groep mensen.
8. Het is voor mij niet ongewoon om betrokken te raken in een conflict, dat gebeurt me best vaak.
9. Ik kan makkelijk verslaafd raken aan dingen, zoals alcohol, drugs of seks.
10. Ik erger me snel aan dingen en ben vaak overgevoelig voor bijvoorbeeld geluid, licht of aanraking.

Uit onderzoek blijkt dat er in Amerika mogelijk bijna één miljoen(!) kinderen waarschijnlijk onterecht zijn gediagnosticeerd met ADHD. Ruim 4,5 miljoen Amerikaanse kinderen hebben intussen deze diagnose, waarvan waarschijnlijk 20% onterecht. Vaak wordt deze gesteld op basis van de observatie van leerkrachten in de klas. Meestal wordt kinderen snel de stempel ADHD gegeven, terwijl het drukke gedrag van deze kinderen ook gewoon te wijten is aan leeftijd. Daarom loopt er momenteel een groot onderzoek naar alle medicatie tegen deze aandoening. Want: zijn ze echt wel nodig en hoe veilig zijn ze? Bestaat ADHD eigenlijk wel? Of is het een populaire term voor iedereen die een beetje druk is als kind en kun je er 'overheen' groeien?

Vroeger en nu

Sinds 1847 werd er al gesproken van 'onstuurbare kinderen'. In het boek *Piet de Smeerpots*, van de Duitse arts Hofmann komt een 'ongeduldige Phillip' voor die zijn impulsen maar moeilijk kan beheersen. Voor het eerst werd er echt gesproken van 'een defect van de morele controle' in 1902, in documentatie van de Britse Dr. Still. Hij onderzocht een groep van bijna vijftig kinderen op gedragsafwijkingen. Daaropvolgende documentatie stamt uit 1922 en rept van 'post encephalitis (= hersenontsteking) gedragsstoornis'. In de jaren twintig van de vorige eeuw woedde er een hersenontsteking-epidemie waaraan veel mensen overleden. Een groot aantal kwam in een soort coma terecht. Van de mensen die herstelden, kreeg een aantal blijkbaar last van gedragsklachten. Vanaf 1950 ging men kinderen die afwijkend en druk gedrag vertoonden 'MBD's' noemen, oftewel kinderen met *Minimal Brain Damage* (minimale hersenschade, red.). Later werd het woord *damage* vervangen door *dysfunction*: niet goed functionerend. Sinds de late jaren vijftig werd er geëxperimenteerd met stimulerende middelen om drukke kinderen rustiger te krijgen, dat bleek te werken. Sinds 1988 bestaat ADHD officieel. Dit staat voor *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*: Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit.



'Gelukkig heb ik een erg fijne familie die me onvoorwaardelijk steunt. En ik heb humor. Zonder die twee dingen zou ik het niet trekken, al die drukte in mijn hoofd.'

Justin Timberlake

Cijfers en feiten

- Tussen de 3 en 6 procent van de kinderen heeft ADHD
- 4,7 procent van de volwassenen heeft ooit in zijn leven klachten gehad die je kunt bestempelen als ADHD
- ADHD komt veel vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Van de mannen heeft 7,8% weleens last gehad van ADHD-achtige klachten, van de vrouwen maar 1,8%.
- Van jongeren in de leeftijd 13-18 jaar, heeft 2% in die mate last van de aandoening dat ze er in het dagelijks leven hinder van ondervinden.