

# ADD: het brave zusje

**ADHD, oftewel Alle Dagen Heel Druk, heeft een braaf zusje: Alle Dagen Dromen. En dit stille meisje is bezig aan een opmars, ook onder volwassenen. Impuls merkte het bijvoorbeeld op de Lotgenotencontactdag, waar afgelopen keer opvallend veel ADD'ers op afkwamen. Hoe zit het nu met de verschillen tussen die twee?**

Tekst: **Julie Houben** Illustratie: **Hans van den Tillaart**

Volgens de DSM IV, de 'diagnostiek-Bijbel', is ADD (de officiële term is *ADHD, overwegend onoplettendheid type*) een variant van ADHD, waarbij de symptomen van hyperactiviteit en impulsiviteit niet – of nauwelijks – aanwezig zijn. Blijft over: aandachtstekort. Maar hoe ziet ADHD zonder die H er in de praktijk uit? Onzichtbaar: het clichébeeld van het dromerige kind op school, dat niemand tot last is.

## Lange zoektocht

En juist die onzichtbaarheid heeft grote gevolgen. Age Smilde, psychiater gespecialiseerd in ADD en ADHD: "Als zo'n kind niemand tot last is, maar wel slim – wat vaak samen lijkt te gaan met ADD –, compenseert het dit gebrek aan concentratie met zijn intelligentie en rolt het die school wel door, vaak op een wat lager niveau. Maar uiteindelijk breekt die moeite met concentratie je toch op, want het kost een berg energie om jezelf alsmaar bij de les te houden en steeds het gevoel te hebben dat er meer in zit dan eruit komt."

Smilde is ervan overtuigd dat er nog steeds heel veel mensen rondlopen met klachten als een burn-out, depressiviteit, angst, dwangstoornissen of vage

vermoeidheidsklachten, terwijl ze eigenlijk ADD hebben: "Heel typerend voor volwassenen bij wie ik ADD vaststel, is dat ze vaak al een lange zoektocht achter zich hebben naar wat er nu precies aan de hand is. De problemen zijn letterlijk onzichtbaarder dan bij ADHD en dat vertaalt zich ook naar binnen: ADD'ers begrijpen zichzelf vaak minder goed dan mensen met ADHD. Daarnaast zijn ze meestal extreem zelfkritisch: er lijkt immers niets aan de hand en tóch functioneren ze niet." Wat dat betreft hebben ADHD'ers ergens wel een voordeel: die 'lopen eerder tegen de lamp' door hun externe onrust en kunnen daardoor eerder met hun problemen aan de slag.

## Wezenlijk andere stoornissen

Zijn er meer verschillen? Volgens Smilde wel: "ADD'ers denken en dubben eindeloos, maar komen vaak niet tot concrete actie. ADHD'ers beginnen juist impulsief aan van alles, maar maken niks af." De 'doeners' tegenover de 'denkers'. De groepen die hij een tijd heeft begeleid samen met Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige Arjen Meinsma, hebben ze uiteindelijk ook in tweeën gedeeld. De ADD'ers voelden zich een beetje overschreeuwd.

Volgens de psychiater werkt zelfs medicatie anders bij beide stoornissen. "Ik heb inmiddels zoveel ADD'ers gezien bij wie Ritalin in de loop van de dag een soort motorische onrust geeft, dat ik eigenlijk standaard Dextro-amfetamine voorschrijf. Dat geeft deze bijwerking niet, is mijn ervaring."

Adele Diamond, een Canadese gedragswetenschapster, deelt de bevindingen van Smilde. Volgens haar is er dan ook wel degelijk sprake van twee wezenlijk andere stoornissen. Bij ADHD zit de kern van het probleem in de slechte werking van de rem (*response inhibition*), met impulsiviteit en externe onrust als gevolg. Bij ADD zit het probleem veel meer in het werkgeheugen, met juist traagheid en besluiteloosheid als gevolg. Volgens Diamond lijken er ook andere hersendelen betrokken, evenals andere genen, en zij ziet verschillen in comorbiditeit bij beide stoornissen. In een wetenschappelijk artikel<sup>1)</sup> waarin zij deze visie onderbouwt, staat een helder overzicht van de verschillen tussen beide. Wellicht zullen veel ADD'ers zich daarin herkennen. Het onderzoek van Diamond dateert uit 2005. Recenter onderzoek naar ADHD-genen heeft, volgens andere



wetenschappers, inmiddels laten zien dat er geen bewijs is voor verschillende onderliggende genen, en dat ook het eventuele verschil in hersendelen tot op heden niet goed te onderzoeken is. Om die reden zal ADD ook in de DSM 5 zeer waarschijnlijk een subtype blijven.

### **Intellectueel imago**

Maar dan wel een subtype met een wezenlijk ander temperament. Met – voor een deel – andere bijbehorende problemen en kwaliteiten. ADD'ers hebben bijvoorbeeld de naam intelligent en intellectueler te zijn dan

ADHD'ers. Ook dat kan Smilde beamen, maar hij heeft er ook een verklaring voor: "ADD'ers zijn, door de afwezigheid van motorische onrust, net wat beter in staat om hun concentratieproblemen te compenseren en zo toch die school- of studieboeken door te

ploegen. ADHD'ers zijn misschien net zo intelligent, maar het zijn meer 'praktijkmensen': boekenkennis gaat er moeilijk in. Maar ze maken zich nieuwe dingen vaak razendsnel eigen. Het bekende type dat het nooit tot baas heeft kunnen schoppen, maar wel voortdurend zijn baas verbetert, omdat hij dingen snel doorziet."

Het intellectuele imago dat bij ADD hoort, zorgt volgens Arjen Meinsma overigens wel voor een groeiende populariteit van de diagnose: "Als mensen dan toch een concentratiestoornis hebben, dan liever die. Daar kun je mee voor de dag komen. En dat is niet helemaal terecht, want waar een ADHD'er vaak ambitieus en gefocust kan zijn, en het daardoor ver kan schoppen als hij zijn energie goed inzet, heeft een ADD'er veel meer moeite om zich echt ergens toe te zetten. Hij mist de *drive* van de ADHD'er."

## 'Een ADD'er heeft meer moeite om zich ergens toe te zetten. Hij mist de *drive* van de ADHD'er'

### Als kind al dromerig

Nu is de 'klassieke' hyperactiviteit er bij veel ADHD'ers nooit geweest, en is die in elk geval op volwassen leeftijd meestal wel verdwenen. Hoe weet je dan of er sprake is van ADD of ADHD? Of kun je ook ADHD hebben als kind, en als volwassene ADD? Volgens Smilde niet. "De echte ADD'er was als kind al dromerig. Ik geloof niet zo in de rustig geworden ADHD'er. Als je goed doorvraagt, zit er van binnen vaak nog een enorme onrust of zijn er lichamelijke klachten

als gevolg van het onderdrukken ervan.

Bij ADD'ers beperkt die onrust zich echt tot het hoofd."

Voor Smilde en Meinsma zijn de verschillen heel helder, zo blijkt wel. Ook al zijn die nog niet wetenschappelijk aan te tonen – althans niet op een manier die breed geaccepteerd wordt –, voor hen is het evident. "Het is zoals Cruijff zegt," concludeert Smilde: 'Je gaat het pas zien als je het door hebt'. En dan is het ook heel duidelijk." ■

**\*) Het artikel van Adele Diamond is te vinden op de site van de Stichting ADD Nederland: [www.sadd.nl/2011/2005.htm](http://www.sadd.nl/2011/2005.htm).**

**Deze site is gemaakt door ervaringsdeskundige Karin Windt, die ook nog een eigen site heeft met veel info: [www.levente.nl](http://www.levente.nl).**

## Hoe zit het nu met dat brave zusje?

Omdat ADD niet gepaard gaat met druk en/of impulsief gedrag, is het in de kindertijd makkelijk over het hoofd te zien. Met alle gevolgschade van dien – gevolgschade die bij ADD'ers bovendien vaak 'naar binnen slaat', in de vorm van angst-, dwang-, vermoeidheids- of depressieve klachten. 'Niemand heeft last van mij', lijkt er onzichtbaar op het voorhoofd van een ADD'er te staan.

Zijn het eigenlijk ook vaker meisjes? Die zijn tenslotte ook van nature wat rustiger. **Gigi van de Loo**, kinderpsychiater bij Karakter Nijmegen:

"Of het echt zo is, weet ik niet. ADD wordt wel vaker bij meisjes dan bij jongens gediagnosticeerd. Ik merk wel dat, nu ADD bekender wordt, steeds meer ouders liever deze 'brave' diagnose zien bij hun kind met concentratieproblemen. Dat geldt ook voor ouders van jongens. Zolang hun kind niet de boel afbreekt thuis, is het geen ADHD, is het idee. En dat klopt dus niet! Want het overgrote deel van de mensen met een concentratiestoornis heeft toch ook die H erbij, die overigens ook voor impulsiviteit staat. Zelfs meisjes. Die zijn nu eenmaal vaak anders druk; ze kletsen bijvoorbeeld meer. En hun fysieke onrust is

vaak wat minder zichtbaar. Dus of al die ADD-meisjes echt ADD hebben is misschien nog de vraag. En los van deze lastige scheidslijn tussen echte ADD en ADHD, drukt de groeiende voorkeur voor de ADD-diagnose ADHD steeds meer in de positie van het klierige broertje van ADD. Daar moeten we wel voor oppassen."

**Sandra Kooij** schrijft in haar boek *ADHD bij volwassenen*:

"Het subtype 'ADHD, overwegend onoplettendheidstype' komt bij meisjes twee keer zo vaak als bij jongens voor, hoewel ook bij meisjes het gecombineerde type ADHD het meest wordt vastgesteld (Biederman, e.a., 2002)"