

ADHD?

Steeds meer hyperactieve kinderen krijgen de diagnose ADHD. Hoe komt dat en wat zijn de *nieuwste inzichten over de oorzaak en behandeling?*

Door Ditty Eimers • Beeld Getty Images • Portret Hadewych Veys

VROEGER WAS EEN DRUK JONGETJE gewoon een druk jongetje. Nu krijgt hij al snel de diagnose ADHD. In de media verschijnen steeds meer berichten van die strekking. Drukke kinderen zouden pillen voorgeschreven krijgen om hun lastige gedrag te temperen, terwijl er eigenlijk niets met ze aan de hand is. Kritiek waar kinder- en jeugdpsychiater Rutger Jan van der Gaag het totaal niet mee eens is. Hij ziet nog steeds kinderen bij wie ADHD te laat is ontdekt. "Hun zelfbeeld is dan vaak al enorm aangetast, omdat ze steeds maar weer kritiek krijgen op hun gedrag." Uit recente cijfers van het ministerie van Volksgezondheid blijkt dat het aantal kinderen met ADHD niet is toegenomen. Wel wordt het eerder en beter herkend, waardoor meer kinderen worden behandeld. Maar dat is niet het enige. "Kinderen met lichte ADHD-symptomen hebben daar tegenwoordig meer last van," zegt Van der Gaag. "Vroeger moesten kinderen vooral stil zijn in de klas. Nu zit de ene helft te fröbelen, terwijl anderen in dezelfde ruimte sommen moeten maken. *Die voortdurende prikkels zijn een ramp voor kinderen die heel druk in hun hoofd zijn.*" Kinderen die vroeger ondanks hun drukke gedrag redelijk konden functioneren, komen daardoor eerder in het medische circuit terecht.

Erfelijkheid speelt een rol

Wat de discussie over ADHD zo lastig maakt, is dat je kinderen niet onder een scan kunt leggen om een diagnose te stel-

len. In de hersenen is geen ADHD-gebiedje aan te wijzen. Toch denken de meeste wetenschappers dat ADHD wel een hersenaandoening is. Onderzoek laat zien dat sommige hersendelen van kinderen met ADHD kleiner zijn dan van andere kinderen. Ook hun hersenactiviteit zou in sommige gebieden minder zijn en het lijkt erop dat ze informatie anders verwerken.

Hoe het ontstaat, is nog steeds niet duidelijk. Erfelijkheid lijkt in ieder geval een belangrijke rol te spelen: *50 procent van de kinderen met ADHD heeft een ouder met dezelfde stoornis.* Nieuw onderzoek maakt echter aannemelijk dat de omgeving een grotere rol speelt dan lange tijd werd gedacht. Zo hebben kinderen van wie de moeder rookte of alcohol dronk tijdens de zwangerschap, meer kans op ADHD, blijkt uit onderzoek dat werd gepubliceerd in de Journal of Clinical Child Psychology. Ook lijken er op zijn minst drie verschillen-

WAT IS ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) is een stoornis waarbij een kind zich moeilijk kan concentreren en last heeft van hyperactiviteit en druk gedrag. De diagnose mag alleen worden gesteld als de klachten het dagelijks functioneren ernstig belemmeren en het kind achterop dreigt te raken in de ontwikkeling.

de typen ADHD-ers te zijn: kinderen die vooral moeite hebben met het controleren van hun eigen gedrag; kinderen die niet reageren op beloning en straf en kinderen die problemen hebben met gevoel voor tijd en timing. Het zou kunnen dat bij ieder van deze afwijkingen een ander hersengebied betrokken is.

Steeds meer kinderen aan de pillen

Als het klopt dat er verschillende types ADHD-patiënten zijn, pleit dat voor meer maatwerk bij de behandeling. Zover is het echter nog niet. De meeste kinderen krijgen medicijnen voorgeschreven die de symptomen onderdrukken. Ook al moeten ouders en kinderen volgens de officiële medische richtlijnen op de eerste plaats leren hoe ze ermee moeten omgaan - structuur, orde en regelmaat zijn heel belangrijk. Pas als leer- en gedragsproblemen zo ernstig worden dat een kind doodongelukkig wordt of achterop raakt, schrijft de dokter pillen voor. Dat is althans de theorie. Want vanaf eind jaren negentig is het gebruik van medicijnen bij ADHD sterk toegenomen. *Dit heeft te maken met een groot Amerikaans onderzoek eind jaren negentig* naar de werkzaamheid van verschillende behandelingen. Hieruit bleek dat kinderen die medicijnen kregen, het meest opknapten. Maar langzamerhand wordt er steeds meer bekend over de langetermijneffecten van de medicijnen. De Amerikaanse onderzoekers plaatsen nu kanttekeningen bij het medicijngebruik. Die medicijnen werken de eerste twee jaar goed, zeggen ze. Maar op een kleine groep na, blijken kinderen die drie jaar medicijnen hebben geslikt, het niet beter te doen dan kinderen die nooit medicatie hebben gebruikt. Vol- >

gens kinder- en jeugdpsychiater Edo Nieweg hebben deze uitkomsten in Nederland te weinig aandacht gekregen. In het Tijdschrift voor Psychiatrie pleitte hij voor meer terughoudendheid bij het voorschrijven van medicijnen.

Neurofeedback of voeding

Ondertussen klinkt de roep steeds luider om ook naar ADHD-behandelingen zonder medicijnen te kijken. Een techniek die de laatste tijd vaker wordt toegepast, is neurofeedback, een nog experimentele methode om de hersenen van kinderen te trainen. Ze krijgen elektrodes op het hoofd die hun hersenactiviteit meten. Vervolgens moeten ze via een beeldscherm opdrachten uitvoeren. Als ze dat goed doen, krijgen ze een beloning, bijvoorbeeld een muziekje. Door dat hun hersenen op deze manier feedback krijgen, leren ze hersengolven die hun klachten verergeren, te onderdrukken.

Ook het aanpassen van de voeding blijkt bij veel kinderen met ADHD een gunstig effect te hebben. De Eindhovense wetenschapper Lidy Pelsser toonde aan dat zestig procent van de kinderen die zij onderzocht, baat had bij het weglaten van bepaalde voedingsmiddelen. Het gaat dan niet om kleurstoffen en conserveringsmiddelen, maar om gewone voedingsstoffen. Pelsser: "De een reageert op pindakaas, de ander op chips of bepaalde kruiden. Dat is voor ieder kind verschillend." Ze ontwikkelde een dieet om te ontdekken of voeding de oorzaak is. Voordeel van het dieet boven medicijnen is volgens Pelsser dat het effect blijvend is en dat er geen bijwerkingen zijn. Nadeel is dat het veel tijd en inspanning vergt: het duurt anderhalf jaar voordat duidelijk is welke voedingsmiddelen moeten worden vermeden.

Psychiater Van der Gaag pleit ervoor om individueel te bekijken welke ondersteuning en medicatie nodig is. "Het is nu te vaak: hier heb je pillen, zoek het verder maar uit." Liever zou hij zien dat ADHD-ers – net als diabetespatiënten – iedere drie maanden op controle komen. "Want het kan heel goed zijn dat ze na een tijdje een andere dosis nodig hebben of hun medicijnen kunnen afbouwen."



Hilde Dion:

'Thijs is nog steeds Thijs: een spontaan druktemakertje'

"Thijs (7), mijn middelste zoon, heeft al zo lang ik me kan herinneren onrust in zijn kont. Thuis was hij niet alleen verschrikkelijk druk, maar ook impulsief en onhandig. Een slopertje, zeg maar. Alles waar hij mee speelde ging kapot en hij had om de haverklap ruzie met zijn broertjes. Op school was Thijs zo onhandelbaar dat hij steeds vaker op zijn kop kreeg en buiten de groep werd gezet. Soms lag hij 's avonds in bed te huilen: 'Mama, wat doe ik toch fout?' Hij begreep niet waarom het steeds mis ging en voelde zich steeds waardeloziger. Op advies van de huisarts lieten we hem onderzoeken op ADHD. De huisarts heeft me echt moeten overtuigen. Ik was doodsbang dat hij een etiketje zou krijgen. Maar het vooruitzicht dat Thijs door zijn gedrag achterop zou raken en steeds meer alleen zou komen te staan, trok me over de streep. Thijs kreeg inderdaad de diagnose ADHD. Mijn man en ik kregen tips hoe we het beste met hem konden omgaan en Thijs kreeg medicijnen. Ik wist niet wat me overkwam! Thijs luistert als ik hem iets vraag en ik kan tegenwoordig gewoon met hem overleggen. Voor het eerst kan hij rustig spelen, zonder een enorme chaos te maken. Ook op school gaat het beter. Hij is nog wel druk, maar de juf kan hem veel beter bereiken. Aanvankelijk was ik bang dat Thijs door de medicijnen een ander kind zou worden, maar dat is niet gebeurd. Thijs is nog steeds Thijs: een spontaan druktemakertje. Hij is opgeleefd nu hij weer lekker mee kan doen met andere kinderen. Ik hoor hem gelukkig nooit meer zeggen dat hij waardeloos is."