



door Cathelijne Wildervanck

# GEVOLGSCHADE

ADHD gaat niet alleen over kinderen die overstruikelen over hun eigen voeten. ADHD en Met als enige echte overeenkomst dat

Enige tijd geleden zat ik bij de schoonheidsspecialiste voor een vervenuurtje. Ik was moe en toe aan even tijd voor mezelf. En zoals dat gaat ontstond er een praatje over 'niets'.

'Goh en wat doe je voor werk?'

'Ik ben directeur van het ADHD-centrum in Delft.'

'Oh, dan is het niet zo gek dat je moe bent, met al die drukke kinderen.'

Kijk, dáár word ik dus moe van! Van de stereotype gedachten die mensen bij ADHD hebben. Je moest eens weten hoe vaak het niet zo is!

## Acceptatie bij meisjes

De meeste mensen uit het onderwijs weten gelukkig beter. Voor dit artikel over ADHD bij meisjes en, gezien de leeftijd waarmee u als professional mee werkt, pubermeisjes in het bijzonder, ging ik te rade bij de echte experts: de moeders met ADHD-dochters, de volwassen vrouwen met ADHD, de professionals die succesvol een snaar weten te raken bij ADHD-pubermeisjes. De rode draad van dit mini-onderzoekje wil ik met u delen. Deze experts zeiden unaniem: bij jongens is druk en warrig gedrag nog wel acceptabel wellicht zelfs stoer. Maar bij meisjes wordt het minder gepast gevonden. Dus al veel eerder en in nog grotere mate treedt er aanpassingsgedrag op. Een hang naar sociaal wenselijk gedrag om toch vooral maar oké gevonden te worden.

*Voor deze meiden is vriendschap van nog groter belang*

## Symptomen eromheen

Dit stemt overeen met een onderzoek dat gedaan werd naar ADHD bij meisjes door de Amerikaanse onderzoekers Stephanie Cardoos en Stephen Hinshaw. Daaruit bleek dat voor deze groep vriendschap van nog groter belang was dan voor meisjes in het algemeen. Maar er bleek ook uit dat juist het sluiten en houden van vriendschap voor deze groep lastiger was. Die paradox zien we vaker bij ADHD: wat iemand nodig heeft en wat iemand kan, bijt elkaar. Dat heeft niet alleen te maken met ADHD. In ons ADHD-centrum in Delft noemen we dat gevolgschade. Je zou het ook kunnen zien als het sneeuwbaaleffect. Door alle ervaringen in het leven en vooral de tikken op de neus ontstaat er een gevoel van

# VAN ADHD BIJ MEISJES

banken springen en altijd te laat komen, die anderen nooit uit laten praten en ADD, de equivalent zonder de hyperactiviteit, uiten zich op verschillende manieren. Iemand het heel druk heeft in zijn hoofd.

afwijzing, er niet toe doen, het gevoel niet te passen, het gevoel 'te' te zijn (*te druk, te onhandig, te snel, te langzaam*). Er ontstaat van alles omheen. Faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, boosheid en allerlei in meer of mindere mate effectief aanpassingsgedrag.

## Remmen of gas geven

Bij pubers onderscheid ik twee types van aanpassingsgedrag dat verder gaat dan 'gewoon puberen'. Het eerste is nog meer gas geven. Dit zijn de meiden die grenzeloos lijken te zijn geworden. Dingen doen die niet mogen, dwars gedrag, over de grenzen van zichzelf en anderen gaan. Je zou dit kunnen toeschrijven aan ADHD. Dan zeg je eigenlijk: 'Ze doet zo want ze heeft dat'. Maar als blijkt dat je iets doet aan de gevolgschade, verdwijnen ook veel van dit soort symptomen. En dat is een perspectief dat meer uitdaagt om te kijken hoe je iemand kunt ondersteunen dan vanuit het determinisme dat een diagnose nog wel eens oproept! Het andere soort aanpassingsgedrag is nog meer op de rem te trappen. Dit zijn de meiden die nog meer in zichzelf gekeerd raken, onbereikbaar en onpeilbaar. Ook hier zou je kunnen zeggen: dat is ADD. Waar ook hier geldt: wat is in aanleg aanwezig en wat is ontstaan doordat de sneeuwbal is gaan rollen?

## Zelfvertrouwen helpt

Wil je je bezighouden met ADHD, dan houd je je al snel bezig met stereotypen, en vooral ook met het kleine sneeuwballetje dat het bovenaan de berg nog was. Maar dat balletje is amper nog te vinden. Houd je je bezig met alles wat daarna ontstaan is, dan is er veel meer winst te behalen. En hoe doe je dat dan? Ik zeg wel eens: het beste recept bij ADHD is het vergroten van zelfvertrouwen. Want veel mensen met ADHD handelen grotendeels vanuit het gevoel: ik bent te druk, ik doe er niet toe, ik hou wel mijn mond, ze begrijpen me toch niet of overtuigingen van dien aard. Gaat u dat maar eens een hele dag tegen uzelf zeggen. Ik denk dat u nu al weet hoe u zich aan het einde van de dag zult voelen. En hoe dat gevoel uw gedrag zal beïnvloeden!

## Minder naar ADHD kijken

Vanuit het ADHD-centrum in Delft begeleiden we kinderen en volwassenen daarom vanuit een ander perspectief.

Eigenlijk kijken we niet zo naar het ADHD-stuk. Veel meer kijken we naar de vraag wat deze persoon aan kwaliteiten heeft om zichzelf weer in balans te krijgen. De ervaring leert dat deze aanpak bij pubers bij uitstek succesvoller is dan de weg van 'structuur, rust en regelmaat'.

Ieder mens wil gehoord worden, gezien worden, begrepen worden. Juist dat stuk gaat bij ADHD vaak de mist in omdat er zoveel turbulentie en gedoe is ontstaan. We gaan vervolgens die turbulentie en dat gedoe aanpakken, maar dat is niet de kern. Als het ADHD-stuk een gegeven is dat niet 'gefixt' hoeft te worden, dan blijken we te gaan kijken met een andere bril. Een bril van mogelijkheden. Want mensen met ADHD zijn veel meer dan te druk, te dromerig, te sloom of te onhandig. De professionals die succesvol blijken te zijn bij ADHD-meiden zeggen: contact, contact, contact. Zien wie iemand is. Want iedereen met ADHD is veel meer dan die diagnose. En het is belangrijk om dat te weten!

*Cathelijne Wildervanck is directeur van een cluster van ADHD-centra en auteur van **ADHD: hoe haal je het uit je hoofd?***

Info: [www.adhd-zh.nl](http://www.adhd-zh.nl)

ADHD wordt in het diagnostisch handboek DSM-IV-TR beschreven als bestaande uit drie verschillende types:

**ADHD-I**, *het overwegend onoplettende type* (ADHD Predominantly Inattentive Type). Dit is het type waarbij vooral sprake is van ernstige en aanhoudende aandachtswakke (dromerig, moeite om de aandacht in het hier-en-nu te houden). Dit wordt ook wel het ADD-type genoemd. Deze aanduiding wordt echter sinds de publicatie van DSM-IV formeel niet meer gebruikt.

**ADHD-H**, *het overwegend hyperactieve en impulsieve type*. Hier is vooral sprake van ernstige en aanhoudende impulsiviteit en hyperactiviteit.

**ADHD-C**, *het gecombineerde type*. Zowel de problemen van het onoplettende als het hyperactieve type zijn aanwezig. Dit type ADHD komt het meeste voor.