

## **ADHD en/of hoogbegaafdheid: hoe houd je ze uit elkaar?**

*Noks Nauta en Floris Vogel*

**Gepubliceerd in Suzan! Nr 2, april 2014 pag 24-28**

### **Suzan! is een lifestylemagazine over ADHD**

Zie: <http://www.adhdlifestylemagazine.nl>

- Waarom word ik toch zo moe van al dat denken?
- Waarom kan ik niet goed stilzitten?
- Waarom maak ik maak nooit iets af?
- Waarom kan ik me niet concentreren en gaan er zoveel ideeën tegelijk door mijn hoofd?

Deze uitspraken horen we nogal eens van hoogbegaafden. Maar we horen ze ook van mensen met (mogelijk) ADHD. Geen wonder dat nogal wat hoogbegaafden zich afvragen of ze (ook) ADHD hebben.

Hoe houd je hoogbegaafdheid en ADHD uit elkaar? En is dat wel nodig?

Dit zijn vragen waar je niet gemakkelijk antwoord op kunt geven. Deskundigen op het gebied van ADHD zijn vaak niet deskundig op het terrein van hoogbegaafdheid en omgekeerd. Dat maakt het lastig om dit thema op een verantwoorde wijze te bespreken.

In onderstaand artikel schetsen we het samengaan of juist uit elkaar houden van hoogbegaafdheid en ADHD aan de hand van het verhaal van Floris.

#### Floris

Ik ben nu 39 jaar. Op de basisschool deed ik altijd vlot mijn werk, maar vooral omdat ik zo snel mogelijk naar de speelhoek wilde. Leren interesseerde mij verder niet zoveel. Later op de Havo ben ik daardoor zelfs driemaal blijven zitten. Na de derde keer doubleren heb ik de HAVO afgemaakt op het volwassen onderwijs en dat lag mij erg goed. Ook de MBO heb ik daar versneld behaald. Omdat school mij verder niet lag, ben ik vanaf mijn 22<sup>e</sup> gaan werken. Inmiddels werk ik al enige jaren in de arbeidsbemiddeling, maar ik heb moeite om mijn draai te vinden. Zelden kan ik mij vinden in het beleid dat gevoerd wordt. Dit leidt bijna altijd tot motivatieproblemen. Met vergeetachtigheid daarbij opgeteld zorgt dat er vaak voor dat mijn contract niet verlengd wordt. Dat voelt steeds opnieuw weer als falen.

Zeker omdat ik een ander beeld had van mijn carrière en nu op mijn 39<sup>e</sup> niet verder ben gekomen dan uitvoerende functies na een veelbelovend begin.

Ik ben maatschappelijk erg geëngageerd, met name op gebied van politiek en economie. Ik vergaar daarover veel informatie en ben er dagelijks mee bezig. Maar ik vind daarin weinig aansluiting bij anderen, ben er onzeker over en vind het lastig om mijn gedachten te toetsen. Soms draaf ik door in mijn enthousiasme of verontwaardiging over bepaalde onderwerpen en dat leidt tot contacten die snel verzanden. Ik gedraag mij vaak heel rationeel, maar ben tegelijk heel sensitief. In discussies ben ik vaak heel emotioneel betrokken en dat schrikt anderen soms af. Ik heb ontzeten veel moeite om te starten met klussen waar ik tegenop zie, bijvoorbeeld het maken van rapportages. Ik heb erg veel moeite met spelletjes op het werk en houd mij liever bezig met de inhoud. Ik ben een echt mensenmens, maar kan mijn omgeving wel eens vergeten als ik in hyperfocus ergens mee bezig ben. Toen ik bij een van mijn werkgevers regelmatig deelnam aan vergaderingen vond ik deze daar erg langzaam gaan, als

ik dan een opmerking maakte kreeg ik van die blikken: ‘die is raar...’. Later kwam mijn punt alsnog terug en dan wist niemand meer dat het van mij kwam. Dat was erg frustrerend. Ik wil graag invloed hebben op dingen, anders zakt zijn motivatie.

## Wat is hoogbegaafdheid?

In veel publicaties wordt bij het beschrijven van hoogbegaafdheid de nadruk gelegd op een hoog IQ, namelijk zo hoog, dat je in de bovenste 2 procent van de scores valt. Er is ook een bredere omschrijving: ‘Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij scheidt plezier in creëren.’ (Kooijman-van Thiel, 2008). Deze beschrijving is ontstaan uit een Delphistudie onder 20 experts die zelf ook hoogbegaafd zijn. Deze beschrijving laat zien dat het hoge intelligente denken maar één van de aspecten is van hoogbegaafdheid. Hoogbegaafdheid uit zich namelijk ook in zijn, voelen, waarnemen, willen en doen. En daar zijn verbindingen tussen. Hoogbegaafdheid uit zich ook op alle terreinen van het leven, op het werk en privé, in relaties en in hobby’s. En op alle leeftijden vanaf heel jong tot in de hoge ouderdom.

Hoogbegaafdheid is in de basis een prachtige set eigenschappen of kenmerken. Toch kan niet iedereen er goed mee overweg. Meestal voel je al jong dat je ‘anders’ bent dan je omgeving. Als je niet leert hoe hiermee om te gaan, kan dat leiden tot situaties waarin je je zodanig gaat gedragen, dat er wordt gedacht aan stoornissen.

## Misdiagnosen én dubbele diagnosen

Mensen die beroepsmatig werken met hoogbegaafden zagen al jaren geleden dat veel hoogbegaafden psychiatrische diagnosen kregen. Ze twijfelden of die wel klopten. Als ze namelijk deze mensen een op hoogbegaafdheid gerichte begeleiding gaven, dan verdwenen de symptomen. Toch komen ‘dubbele’ diagnosen natuurlijk ook voor. (Webb et al., 2006) Helaas is er geen goed wetenschappelijk onderzoek verricht dat dit verder in kaart heeft gebracht.

### Floris

Ongeveer 2 à 3 jaar geleden hoorde ik van een goede vriend dat die de diagnose ADHD had gekregen en een andere goede vriend had al eerder de diagnose Asperger gehad. Toen ben ik op internet gaan zoeken en herkende mijzelf erg in ADD. Daarna ben ik naar de GGZ gegaan met de vraag: heb ik ADD? Uit onderzoek daar is dat bevestigd. Mijn diagnose ADD is vastgesteld met vragenlijsten, ook door mijn partner en ouders ingevuld en ik heb mijn schoolrapporten laten zien.

Volgens de psycholoog die mij onderzocht heeft mijn slimheid gemaakt dat ik er heel lang mee ben doorgelopen. Toch bleef bij mij een gevoel overheersen dat er meer aan de hand was. Ik ben de Mensatest gaan doen en ik mocht lid worden. Later heb ik mij op bij GGZ via WAIS laten testen en daar kwam uit dat ik begaafd ben in plaats van hoogbegaafd. Ik begrijp deze discrepantie niet, alhoewel ik bij de afname van de WAIS test wel onaangenaam verrast was dat een testafnemer erbij was. Bij de Mensatest kon ik rustiger werken en bij de NAT had ik zelf een regelrechte hyperfocus. Ik heb steeds mijn eerste ingeving gebruikt en daarop vertrouwd. Als er teveel opties zijn ga ik twijfelen.

Ik heb later nog eens aan de psycholoog gevraagd of de diagnose ADD wel klopt. Hoe zeker is het? Volgens de psycholoog: zeer waarschijnlijk. Maar niet 100%.

Ik twijfel nog steeds erg aan de diagnose ADD. Als ik intellectueel wordt uitgedaagd, ben ik nl wel goed geconcentreerd. Die uitdaging bij mijn recente werkkringen is vrij laag.

## Wat zijn de overeenkomsten en de verschillen tussen ADHD en Hoogbegaafdheid?

ADHD en hoogbegaafdheid (wanneer iemand daar niet effectief mee omgaat) lijken erg op elkaar.

Webb et al (2006) maakten een tabel waarin er overeenkomsten zijn op het gebied van:

- aandacht
- impulsiviteit
- actief zijn
- zich niet houden aan regels etc.

Op basis van het lijstje symptomen dat de DSM aanhoudt voor ADHD krijgen veel hoogbegaafden die niet goed kunnen omgaan met hun hoogbegaafdheid en die op zoek zijn naar wat er aan de hand is waarschijnlijk ten onrechte de diagnose ADHD. Zoals gezegd is een dubbele diagnose soms wel terecht.

### Floris

Door de 'diagnose' heb ik in eerste instantie meer zelfvertrouwen gekregen. In mijn familie zit veel faalangst en onzekerheid, ik zocht onderbouwing en begrip voor het feit dat anderen niet helemaal meegaan in wat ik vertel. Nu heb ik minder het gevoel: 'ik doe het fout', maar denk ik: 'het zit anders, misschien zit ik wel goed?' Ik ben milder voor mezelf geworden. Ik heb tegelijk nog geen echte rust. Aandacht verdelen onder werk en thuis, met een jong gezin, valt me soms zwaar. Misschien heb ik al wel geaccepteerd dat ik slimmer ben dan mijn omgeving, maar wat verwacht ik dan? Dat ik alles kan? Ik heb er moeite mee om in een gesprek met iemand afstand te nemen van diens emoties, voel me soms labiel.

Ik herken de symptomen van ADD vooral als ik overprikkeld ben na een dag alleen met mijn kinderen of een dag hard intensief werken. Ik raak dan erg in mezelf gekeerd, heb geen interesse meer voor anderen, kan niet helder meer denken. Ik heb erg veel moeite met plannen en organiseren en heb het gevoel dat ik daar voortdurend mee bezig moet zijn. Ik ben nog steeds er zoekend en vraag mij vaak af: 'wat doet de situatie met mijn gevoel?' Eigenlijk kun je niet vroeg genoeg beginnen met het je bewust zijn van je gedrag en het gevoel daarbij.

### Afsluiting

Floris' ervaringen laten zien dat hoogbegaafdheid in de GGZ nog onderbelicht is, het zou eens overbelicht moeten worden. De invloed van het denkniveau op de geestelijke gesteldheid is veel groter dan we tot nu toe vermoedden. Het is volgens ons altijd belangrijk om het niveau van denken mee te nemen. Het wordt nu niet serieus genomen. Toch begrijpen wel dat er wat scepsis over is.

Met het zelf 'uit de kast komen' help je anderen weer.

## Adviezen voor mensen die ADHD hebben en/of hoogbegaafd zijn

Het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV) heeft een leaflet geschreven: 'Hoogbegaafd en meer dan dat'. Daarmee willen we hoogbegaafden die twijfelen over een eventuele psychiatrische diagnose ondersteunen in hun zoektocht. Veel hoogbegaafden hebben namelijk als thema van hun leven: 'Wat is er met mij aan de hand?' Je bent zelf degene die de regie moet voeren in je zoektocht. Met informatie over zowel hoogbegaafdheid als AD(H)D kun je die regie nog beter voeren.

### TEKST Noks Nauta & Floris Vogel

Noks Nauta is bedrijfsarts en psycholoog en bestuurslid van het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV).

Floris Vogel is werkzaam in de arbeidsbemiddeling, vader van drie kinderen en gediagnosticeerd met ADD en HB.

Contact opnemen kan via: [noksnauta@ihbv.nl](mailto:noksnauta@ihbv.nl)

### Literatuur

*IHBV leaflet: Hoogbegaafd en meer dan dat. Als je twijfels hebt over een eventuele psychiatrische diagnose. 2013. [www.IHBV.nl/leaflets](http://www.IHBV.nl/leaflets)*

*Kooijman - van Thiel M. G. B. M. (red). Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden. Ede: OYA Productions, 2008. ISBN 978 90 9023526 4*

*Webb, J. T., Amend, E. R., Webb, N. E., Goerss, J., Beljan, P., Olenchak, F. R. (2005). Misdiagnosis and dual diagnoses of gifted children and adults. Scottsdale, Arizona: Great Potential Press, Inc.. Nederlandse vertaling 'Misdiagnose van hoogbegaafden' bij Van Gorcum, 2013.*