



Hoogbegaafdheid en ADHD

Hoogbegaafdheid en ADHD kunnen veel op elkaar lijken en komen ook samen voor. Omdat ADHD bekender is, komt het regelmatig voor dat iemand die diagnose krijgt en dat daaraan vervolgens alle aandacht wordt gegeven, terwijl die persoon eigenlijk beter af zou zijn wanneer eerst de hoogbegaafdheid een plaats zou krijgen.

ADHD

Onoplettendheid, impulsiviteit en hyperactiviteit komen vaak samen voor, en deze combinatie van gedragskenmerken kan leiden tot minder goed functioneren op allerlei gebieden. Genoemd worden o.a. meer kans op schooluitval, ongelukken, verslaving en moeilijkheden op het werk of in de relatie. ADHD komt voor bij mannen en vrouwen van alle leeftijden en heeft een sterk erfelijk karakter.

De diagnose ADHD kan alleen betrouwbaar worden gesteld door een deskundige op dit terrein. Die baseert zich op de lijst met typerende kenmerken in de DSM, en moet daarbij nagaan of er andere verklaringen voor de problemen kunnen zijn.

Andere diagnoses overlappen vaak met ADHD, bijv. autisme, motorische stoornissen, angststoornissen en leerproblemen. Al deze diagnoses hebben gemeen dat ze 'dimensioneel' zijn: het gaat om symptomen waarvan je meer of minder last kunt hebben.

Bij ADHD zijn vaak de zgn. 'executieve functies' niet optimaal ontwikkeld: vaardigheden die mensen helpen soepel te functioneren in de maatschappij, zoals plannen, organiseren en het nakomen van afspraken. Mensen met ADHD hebben ook vaak problemen met op gang komen en afremmen, zowel bij activiteiten als bij emoties.

Er worden ook positieve eigenschappen genoemd bij ADHD: snel, associatief en origineel kunnen denken, hard werken, gevoel voor humor hebben en creatief zijn. Niet duidelijk is in hoeverre deze eigenschappen inherent zijn aan ADHD, of dat ze zich vooral voordoen bij mensen die (ook) hoogbegaafd zijn.

Hoogbegaafdheid

In de vele definities en modellen van hoogbegaafdheid komt hoge intelligentie altijd voor, maar het is meer dan dat. Bij het IHBV hanteren we de omschrijving die in 2008 via een Delphi studie door een panel van twintig deskundigen is opgesteld:

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, M. (red.), 2008)

Hoogbegaafdheid en/of ADHD

Er is in de praktijk veel overlap tussen de kenmerken van hoogbegaafdheid en ADHD. Een scherpe grens is niet te trekken; de meeste hoogbegaafde mensen vertonen wel wat ADHD-trekjes en mensen met ADHD kunnen door hun snelheid slim overkomen. Uit neurofysiologisch onderzoek is gebleken dat zowel bij hoogbegaafden als bij mensen met ADHD de prikkelverwerking anders verloopt dan gemiddeld.

Toch zijn er wel verschillen. Volgens dr. Deirdre Lovecky hebben hoogbegaafden met ADHD eerder last van te veel dan van te weinig concentratie; ze zouden neigen tot hyperfocussen, en moeilijk kunnen loskomen van hun bezigheden.

ADHD kan hoogbegaafdheid maskeren en andersom. Een concentratieprobleem maakt het moeilijker om goed te presteren en een teveel aan prikkels kan leiden tot overbelasting van het

werkgeheugen: voor je iets kunt opnemen, zit je aandacht alweer ergens anders. Andersom kan intelligentie helpen om problemen door ADHD te voorkomen of te compenseren.

Is ADHD te behandelen?

De symptomen van ADHD zijn te behandelen, maar niet te genezen. Een belangrijk onderdeel van elk behandeltraject is het aanleren van effectieve manieren van werken en reageren. Sommigen raden geheugentraining of neurofeedback aan. De effectiviteit daarvan is echter niet bewezen. Stimulerende medicijnen zoals methylfenidaat verhogen bij 80% van de mensen met ADHD de concentratie en het levensgeluk. Bij normaal gebruik is deze medicatie niet verslavend, wordt je karakter niet anders en verloopt je verdere ontwikkeling normaal.

Aanbevelingen

- Breng je eigen ADHD en begaafdheid in kaart: waar liggen je sterke en zwakke punten?
- Accepteer dat er geen sprake is van of/of maar van een overlap in kenmerken. Een 'etiket' is alleen nuttig als het je helpt om verder te komen in je dagelijks leven.
- Zorg voor een goede conditie en een goed dag/nachtritme.
- Voorkom dat je overprikkeld raakt. Bescherm jezelf tegen prikkels waar je last van hebt: zoek een rustige werkplek, gebruik oordopjes, etc. Ken je grenzen en bewaak ze.
- Probeer afwisselend en uitdagend werk te vinden. Hoe meer ruimte er is voor je positieve eigenschappen, hoe minder last je hebt van de negatieve.
- Praat met je partner en op je werk over jouw bijzondere kenmerken, en geef zo concreet mogelijk aan wat jij nodig hebt om goed te functioneren.
- Zoek deskundige begeleiding als je er veel last van hebt.
- Overweeg je medicatie, laat je dan goed voorlichten over de voor- en nadelen, en overleg met je behandelaar over het instellen van de optimale dosering.

Referenties

- APA (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th Edition, DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Assn.
- IHBV leaflets: *Hoogbegaafd, en meer dan dat, Hoe kies ik een passende hulpverlener of begeleider* en *Té veel horen, zien, voelen?*
- Kooijman - van Thiel, M.B.G.M. (red) 2008. *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden*. Ede: OYA.
- Lovecky, D. (2014) *Misperceptions About Giftedness Diagnosis of ADHD & Other Disorders* <http://www.grcne.com/articles.html>
- Richtlijn ADHD bij volwassenen*: <http://www.ggznieuws.nl/home/richtlijn-adhd-bij-volwassenen-gepubliceerd>
- Tuithof et al. (2014) Prevalentie, persistentie en gevolgen van ADHD in de Nederlandse volwassen bevolking. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 56.1: 10-19.
- Webb et. al (2013). *Misdiagnose van hoogbegaafden*. Assen: Van Gorcum.