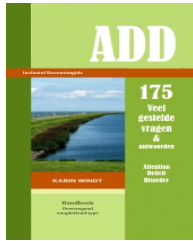


## Kenniscentrum ADHD bij volwassenen

- Over het Kenniscentrum
- Wetenschappelijk onderzoek
- Cursussen ADHD
- Diagnostiek ADHD
- Second opinion ADHD
- Publicaties Kenniscentrum
- Informatie over ADHD
- ADHD Netwerk
- European Network Adult ADHD
- Contact Kenniscentrum

### Boekrecensie **ADD, 175 veel gestelde vragen & antwoorden** Door Marian van Geest



#### ADD concreter

Karin Windt, op haar 28e gediagnosticeerd met Attention-Deficit Disorder (ADD), ofwel ADHD zonder hyperactiviteit, begon met een website [www.levente.nl](http://www.levente.nl). Deze groeide uit tot een informatie-platform en daar bleef het niet bij. In 2006 richtte zij de Stichting ADD Nederland op, die inmiddels twee landelijke ADD dagen heeft georganiseerd.

In 2008 kwam haar eerste boek "ADD, onzichtbare obstakels" uit, waarin zij vooral haar persoonlijke ervaringen beschrijft. Via haar website kreeg zij veel brieven en vragen uit het binnen- en buitenland, wat nu heeft geleid tot haar tweede boek, "ADD, 175 veel gestelde vragen & antwoorden". Met dit boek is Karin Windt erin geslaagd het nog steeds minder bekende ADD beter op de kaart te zetten. Als coach van volwassenen met ADHD en moeder van een kind met ADD, kan ik onderschrijven dat we over dit subtype nog te weinig weten. Dit hangt samen met het feit dat mensen met ADD een minderheid vormen in de totale groep met ADHD en dus ook in onderzoek. Ik vind dit boek een doorbraak voor het begrip van ADD en de bijkomende beperkingen. Heel handig hierbij zijn de "kenmerklijsten" van ADD bij volwassenen en kinderen.

#### Opzet

"ADD, 175 veel gestelde vragen & antwoorden" is een prettig leesbaar handboek. De onderwerpen zijn makkelijk terug te vinden doordat alle vragen en antwoorden zijn genummerd. De regelafstand, het grote lettertype en de opsomminglijsten geven een groot leescomfort. Naast feitelijke informatie wordt ingegaan op een breed terrein van het dagelijks leven en sociale functioneren. De vragen staan ingedeeld onder een aantal hoofdoemers. Zo wordt er naast een algemeen gedeelte aandacht besteed aan: de werking in de hersenen bij ADD en de werking van medicatie. Verder gaat het boek in op comorbiditeit, emoties en gevoelens, juridische aspecten, behandeling, autorijden, werk en inkomen, opvoeding, school, huiswerk, erfelijkheid, huis en interieur, persoonlijke verzorging, slapen, voeding en relatie. Het boek bevat een uitgebreide gids voor docenten, met een beschrijving om het ADD kind beter te herkennen (heel waardevol), met een handige kenmerkenlijst en veel tips. Boeiende, ontroerende en illustrerende brieven maken het boek heel compleet. Jonge adolescenten, volwassenen en moeders van kinderen met ADD beschrijven waar ze mee worstelen en wat ze hebben bereikt. Tenslotte zijn er achter in het boek twee ADD testen te vinden voor kinderen en volwassenen.

#### ADD versus ADHD

We weten steeds meer over verschillende verschijningsvormen en over de gevolgen van ADHD. Mensen met ADD herkennen zich deels wel in de psycho educatie over ADHD, maar niet helemaal. Daar waar voor ADHD'ers vaak alle puzzelstukjes op hun plek vallen, blijven er voor mensen met ADD vaak toch een paar liggen. Het is soms ook moeilijker om tijdens de behandeling optimaal aan te sluiten bij de hulpvraag van iemand met ADD. De rijke gedachten wereld en sterke kaniten, maar ook de problemen en klachten blijven grotendeels verborgen. Dit kan degene met ADD iets mysterieus geven, maar in veel gevallen wordt de diagnose daardoor gemist. Dit leidt tot onderdiagnostiek of een verkeerde diagnose, zoals bijvoorbeeld autisme.

#### ADD of autisme

Onder de indruk was ik van de heldere beschrijving van de overlap en verschillen tussen autisme en ADD. Zo beschrijft ze bijvoorbeeld hoe het symptoom "moeite hebben met onverwachte dingen" bij iemand met autisme te maken heeft met de behoefte aan vaste patronen vanuit een fragmentarische perceptie. Bij ADD ontstaat deze moeite vanuit een vertraagde informatieverwerking. Achteraf kan men juist zeer heldere verbanden leggen en zich goed inleven. Door dit boek ben ik de discrepantie tussen spanning en ontspanning bij ADD beter gaan begrijpen. Enerzijds raken ADD'ers snel overprikkeld en hebben ze behoefte aan een rustig, stress-arm leven, anderzijds worden zij in een saaie omgeving met te weinig uitdaging inactief, moe en ongemotiveerd. Zij zoeken vaak spanning om de dopamine te doen stromen. Het is de kunst of de opgave om hiervoor de juiste wegen en omstandigheden te zoeken, zoals Karin dit heel treffend beschrijft.

#### Medicatie bij ADD

Jammer dat de auteur schrijft dat stimulerende medicatie bij ADD vaak minder goed werkt. Er zijn veel mensen met ADD die beter functioneren met stimulantia op cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Vaak moet eerst de comorbiditeit behandeld worden alvorens er met stimulantia kan worden begonnen om het effect goed te kunnen waarnemen.

De brede opzet maakt dit boek interessant voor veel mensen. Zowel mensen met ADD, moeders van ADD kinderen, docenten en hulpverleners kunnen hier hun voordeel mee doen. Het specifieke van ADD is door dit boek concreter geworden.

Karin Windt  
[ADD, 175 veel gestelde vragen & antwoorden](#)  
Uitgeverij van de Berg  
ISBN 9789055123117