

TINE DE BETUE – JAN STEVENS

Hoezo, druk?

Het **ADHD**-opvoedboek
voor ouders én kinderen



8	Hoezo, druk?
18	Leiden te veel paden naar ADHD?
26	ALEXANDER: 'Mijn ADHD neemt het soms helemaal van me over'
36	Het ondergeschoven kindje
52	ANDY: 'Mijn geest is mijn grootste vijand'
64	'Neurodiversiteit' of hersenrijkdom
80	Van 'moreel defect' naar neurodivers
90	'Anders' gewoon zijn
106	'Ants in my pants'
114	'Impairment': hét sleutelwoord bij ADHD
128	ELISE CORDARO: 'Meisjes met ADHD vallen minder op'
144	Comorbiditeit
170	SUZAN!i

180	ADHD en/of trauma
196	Wie is er bang voor een diagnose?
212	Stelen flinterende schermen onze aandacht?
228	DE ADHD'ER IN THOMAS SMITH: 'Onvermoeibaar én irritant'
238	Eerste hulp voor ouders bij ADHD: 'Wees nooit hardvochtig'
260	PSYCHOTHERAPEUT MET ADHD ILJA VAN PEEL: 'Val niet samen met je ADHD'
274	Dokter Becky
290	Vergaderen in de fitnesszaal
300	Pillen of Plato?
322	'Schat ik heb ADHD. We geven een feest!'
340	De (verborgen) krachten van ADHD
356	ADHD-wijzer

**Hoezo,
druk?**

Vanmorgen was het weer de chaos van elke ochtend.

‘Alexander, laat jij Obi uit?’ vroeg ik. Mijn elfjarige zoon zat verzonken in zijn boek, had pijn aan zijn been en kon daarom deze keer niet met de hond gaan wandelen.

Druk, druk, druk.

‘Alexander!’

Hoezo?

Had hij dan niet gezegd dat hij pijn in zijn been had?

Nee?

In zijn hoofd had hij dat toch gecommuniceerd?

Besepte mama dan niet dat het deze keer misschien weleens heel ernstig zou kunnen zijn?

Ja, af en toe heeft Alexander ook last van een milde vorm van hypochondrie.

Ik maakte me boos en hij reageerde verbouwereerd. Toch gespte hij Obi aan de riem en samen sjokten ze naar buiten.

Een kwartier later stapten ze weer naar binnen.

‘Kom Alexander, we moeten nu naar school.’

Hij pakte zijn boek van tafel, vouwde het open en las verder waar hij geëindigd was.

Ik dacht: oké, jongen, *here we go*, en installeerde de kleine Theo in zijn autozitje, terwijl Alexander bleef lezen. Met zijn hoofd in zijn boek was hij weg van de wereld, zich er totaal niet van bewust dat nú het moment aangebroken was voor de dagelijkse rit naar school.

Ik ging voor hem staan en zei: 'Pak je boekentas, Alexander, en stap in de auto.'

Hij schrok en keek alsof hij van een andere planeet kwam: 'Sorry mama! Sorry!'

Geen besef van tijd. Dat is nog zo'n 'symptoom'.

Een symptoom van ADHD.

'IK HAAT REGELS'

Alexander was een wolk van een baby. Hij had alleen veel behoefte aan aandacht. Slechts met veel moeite kwam hij in slaap. Soms liep ik urenlang met hem rond, hem wiegend en liedjes zingend.

Toen hij een jaar of twee was, sprak een verzorgster van het kinderdagverblijf me aan: 'Zeg, Tine, je zoontje duwt vanuit het niets andere kindjes omver. We kunnen hem dat niet afgeleerd krijgen. We denken dat hij aan het experimenteren is, dat hij wil zien wat er na zo'n duwtje gebeurt.'

Nu besef ik: dat 'geëxperimenteer' was een van de eerste tekenen.

Een ander vroeg teken: op heel jonge leeftijd kon hij urenlang gebiologeerd naar een scherm staren. Terwijl zijn leeftijdsgenootjes het bewegende beeld op tv na vijf minuten beu waren en zich op hun speelgoed concentreerden, bleef hij zitten kijken. Als prille peuter van twee keek Alexander een film van

anderhalf uur uit. Wij vonden dat als ouders toen een verademing: 'O wat is hij nu toch heerlijk rustig.'

Een vergissing, weten we nu. Want zo maakten we hem veel te afhankelijk van visuele prikkels. Door hem met beelden te voeden vrees ik dat we ertoe hebben bijgedragen dat hij minder zelfredzaam werd. Alexander is altijd op zoek naar afleiding. Die schermen kaapten zijn aandacht.

Als kleuter kon Alexander niet goed overweg met de kinderen uit zijn klas. Met jongere of oudere kinderen lukte dat veel beter. Hij luisterde niet goed en had een broertje dood aan autoritair gezag. Hij moet een jaar of vier geweest zijn toen ik tegen hem zei: 'Alexander, je moet wel de regels volgen.'

Hij keek me aan en antwoordde: 'Nee, mama, ik haat regels.'

Ik vond dat best een heftige uitspraak uit de mond van zo'n kleine jongen.

HART VAN GOUD

Het ging niet altijd goed op het kinderdagverblijf of op de kleuterschool. Maar ook niet thuis. Als iets niet verliep zoals Alexander wilde, liep dat vaak uit de hand. Dan kon hij slaan, krabben of bijten. Dat was best heftig. Hij is heel stressgevoelig, waardoor moeilijke momenten voor hem extra moeilijk worden. Ik zag hoe andere ouders mijn zoon soms een ettertje leken te vinden. Dat raakte me en ik probeerde dat te compenseren.

Ik voelde me toen als moeder soms heel eenzaam.

Ik was onwetend en wachtte te lang met op zoek gaan naar goede hulp. Gelukkig waren kleuterleiders en leerkrachten behulpzaam. Ze mochten Alexander altijd graag. Want ook al kan hij zich lastig gedragen, hij heeft een hart van goud. Alexander is een ongelooflijk mooi kind. Alleen gelooft hij dat zelf soms niet meer door alle negativiteit die voortdurend zijn kant op komt.

Hij is erg intelligent, waardoor zijn resultaten nooit onder zijn gedrag lijden. Pas in het vierde leerjaar kwam vanop school het signaal: 'Misschien moet je hem eens laten testen op ADHD.' Hij was toen negen.

Ik vermoedde al langer dat mijn zoon ADHD-symptomen had. Mijn man Andy hield die mogelijkheid lang op afstand. Ik denk dat hij bang was voor dat verdict, omdat hij heel wat van zichzelf in zijn oudste zoon herkende. Ook hij was ooit het lastige kindje in de klas. Maar door de hete aardappel zo lang voor ons uit te schuiven nam de stress in ons gezin toe.

Daarom: laat je kind op tijd testen.

Nu weet ik dat ADHD gaat over chemie in het brein en dat voortdurend zoeken naar conflicten bij Alexander onbewuste pogingen zijn om te vermijden dat zijn continu zoekende hersenen in stand-by gaan. Als ik dat véél eerder had geweten, had ik op een betere manier met Alexanders gedrag kunnen omgaan. Ik denk dat ik dan veel strenger was geweest voor zijn schermgebruik. Want ik zag hoe hij zich in dat scherm liet

zuigen. Ik probeerde te sturen waar hij naar keek en programmeerde natuurdocumentaires. Rustgevend, dacht ik. Hij versmolt met de televisie en ik was blij: eindelijk bevond hij zich op een veilige plek.

Ik ervaar deze met schermen overspoelde tijd als extra moeilijk voor mensen met ADHD. Ik merk dat niet alleen bij mijn oudste zoon, maar ook bij mijn man. Zet een scherm in hun buurt en alles om hen heen verdwijnt.

De psychiater schreef methyلفenidaat voor, Rilatine, zodat Alexander op school toch zou kunnen functioneren. De dosering zat redelijk snel goed, waardoor hij vrij probleemloos het vierde leerjaar kon afmaken. Maar als de werking van die pillen wegvalt, komen alle impulsen veel sterker en ongefilterd weer binnen. Wat bij hem dan wel helpt, is hem meenemen naar buiten, want buiten is voor Alexander altijd heilzaam.

MET WARME HAND

Veel mensen zeggen: 'Wees toch eens een beetje strenger!' Ze zien het gedrag van je zoon en kijken hoofdschuddend naar jou: als ouder is dat jouw fout!

De blikken die wij kregen, waren altijd hoogst ongemakkelijk. Op een bepaald moment ga je dan overstag en probeer je het ook *the hard way*, bijna tegen beter weten in. Zo loop je snel met je hoofd tegen de muur.

Via het opvoedboek *Het goede in ons* van de Amerikaanse psycholoog Becky Kennedy maakte ik kennis met ‘autoritatief opvoeden’ en ik dacht: misschien is dit het wel – met warme hand duidelijk en gestructureerd opvoeden. Altijd vanuit liefde. Nooit autoritair. Want voor mensen met ADHD is ‘autoritair’ een onwaarschijnlijk grote trigger. Autoritair afblaffen en straffen zijn uitgelezen kansen om los te gaan en keet te schoppen, om zo reacties uit te lokken.

Mijn eigen vader voedde ons vrij autoritair op omdat hijzelf nooit iets anders had gekend. Mijn moeder vormde gelukkig een tegenwicht: zij voedde instinctief volgens de regels van het autoritatief opvoeden op. Zij was er altijd en luisterde.

ROADMAP

Alexanders ADHD-diagnose kwam niet als een verrassing. Zowat elke term, elke afkorting zocht ik op. Maar ik vond niet altijd wat ik wilde. Ik vond versnipperde informatie, verspreid over het internet en in boeken, dat wel. En ook veel posts, filmpjes en adviezen op TikTok, Instagram, Facebook of andere sociale media waarbij feiten nauwelijks van fictie te onderscheiden zijn. Of testimonials van mensen die ‘neurodivergent’ als eretitel zien.

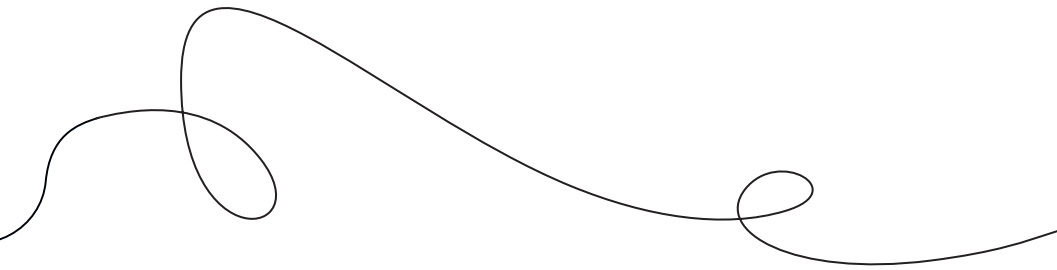
Ik vond geen boek waarin zowat alles gebundeld is: een soort roadmap die je helpt ontdekken wat werkt voor jou en je gezin.

ADHD heb je immers niet alleen. *Hoezo, druk?* had ik toen heel goed kunnen gebruiken; ik zou daar ontzettend blij mee geweest zijn.

Daarom heb ik dat boek nu zelf gemaakt, samen met journalist Jan Stevens. We gingen naar experts, pluisden boeken en podcasts uit en gingen praten met ervaringsdeskundigen. Jan heeft ook kinderen. Zij zijn volwassen en het huis uit. Tijdens het maken van *Hoezo, druk?* dacht hij bij sommige getuigenissen en verhalen van specialisten: ‘Verdorie, dit gaat ook over een van mijn kinderen.’ Dat bewuste kind kreeg nooit een diagnose, stelt het goed en merkte ooit op: ‘Ik ervaar het zelf niet als een last en functioneer goed in de samenleving. Dan is er eigenlijk toch geen probleem?’

Dat is helemaal waar. Maar misschien vindt ook hij in *Hoezo, druk?* toch nog wat extra houvast.

**Leiden
te veel paden
naar**



ADHD?

In de zomer van 2018 ging adhd-traject.be alias Zorgpad ADHD de lucht in. Die ‘webtool’ moest jongeren, ouders, leerkrachten en zorgverleners de weg wijzen bij de diagnose en behandeling van ADHD. De website moest ook artsen helpen bij het voorschrijven van ADHD-medicatie.

[Adhd-traject.be](https://adhd-traject.be) kwam er op initiatief van huisarts en liberale politica Maggie De Block, toen zij van 2014 tot 2020 minister van Volksgezondheid van België was. Ze maakte zich grote zorgen over het exploderende gebruik van medicijnen op basis van de aan amfetamine verwante werkzame stof methylfenidaat, zoals het populaire Rilatine. In 2017 werden daar in België vijf miljoen dosissen van verkocht, vier keer zoveel als in 2005. Officieel gingen die pillen enkel over de toonbank naar kinderen en jongeren onder de achttien jaar. Minister De Block gaf elf Belgische experts met ervaring in diagnostiek en behandeling van ADHD de opdracht tot het ontwikkelen van het digitale hulpmiddel adhd-traject.be met als ultiem doel: ervoor zorgen dat ADHD-medicatie in de toekomst enkel nog terechtkomt bij wie ze echt nodig heeft. In 2022 kreeg de website een update.

Tot vandaag geldt adhd-traject.be als online-richtsnoer voor wie op zoek is naar evidencebased informatie over ADHD of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Maar het gebruik van middelen als Rilatine werd door Zorgpad ADHD niet omhoog gekregen. Integendeel.

‘ONRUSTWEKKEND’

In januari 2024 publiceerde CM Gezondheidsfonds de resultaten van een onderzoek naar ADHD-medicatie. Tussen 2013 en 2023 steeg het gebruik van methylfenidaat bij kinderen tussen zes en zeventien jaar met 20 procent. Bij meisjes nam het met liefst 42 procent toe, bij jongens met 13 procent.

‘Kinderen van zes jaar nemen gemiddeld zeven jaar lang medicatie’, merkten de onderzoekers op. Zij vonden dat ‘onrustwekkend, aangezien er weinig wetenschappelijk onderzoek bestaat over langdurig gebruik van dit soort medicatie, die bekende bijwerkingen heeft, zoals verlies van eetlust en slechter slapen’.

Ook ‘onrustwekkend’ was volgens CM dat ‘in 2022 slechts 43 procent van de kinderen met ADHD die medicatie gebruiken, een psychiater zag. Slechts 15 procent zag een psycholoog.’ Er werden ook verschillen in pillenconsumptie vastgesteld tussen het Nederlandssprekende gedeelte van België en het Franssprekende: ‘In 2022 nam 2,9 procent van de Vlaamse kinderen en jongeren tussen zes en zeventien jaar Rilatine of een aanverwant medicijn, tegenover slechts 1,1 procent in Wallonië en 0,6 procent in Brussel.’

In januari 2025 berekende CM Gezondheidsfonds dat het totale gebruik van ADHD-medicatie bij zowel kinderen als volwassenen tussen 2013 en 2023 met 31,5 procent was gestegen. Het gebruik van antidepressiva nam in diezelfde periode toe met 43 procent.

Nóg ‘onrustwekkender’ zijn de cijfers van de methylfenidaat-consumptie in de Verenigde Staten van Amerika. Het *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* publiceerde in mei 2024 de resultaten van een onderzoek naar ADHD-diagnoses en behandelingen in de VS tussen 2012 en 2022. Over die hele periode had 11,4 procent van alle Amerikaanse kinderen tussen drie en zeventien jaar (dat zijn 7,1 miljoen kinderen) een officiële ADHD-diagnose ontvangen. In het jaar 2022 kreeg 10,5 procent (of 6,5 miljoen) van de kinderen tussen drie en zeventien een diagnose, van wie 53,6 procent ook ADHD-medicatie kreeg voorgeschreven.

Uit cijfers van de Amerikaanse overheidsdienst Drug Enforcement Administration (DEA) blijkt dat tussen 2012 en 2022 het aantal voorschriften voor methylfenidaat met 58 procent toenam. De meeste voorschriften gingen naar jongens tussen tien en veertien jaar, maar de echte groeiemarkt voor ADHD-medicijnen blijkt die van de volwassenen te zijn. In 2012 ontvingen Amerikaanse dertigers vijf miljoen voorschriften; tien jaar later waren dat er achttien miljoen, meer dan drie keer zoveel.

‘WHAT’S GOING ON?’

De Amerikaanse klinisch psycholoog Douglas Tynan uit Delaware bouwde jarenlang expertise op in het testen van kinderen op ADHD. In de zomer van 2024 vertelde hij aan een journalist

van *The New York Times* over de druk die leerkrachten soms op hem uitoefenden om een kind toch maar dat label ADHD toe te kennen. Zo was er die jongen van zes van wie Tynan snel wist: 'Hij had duidelijk geen ADHD.' De leraar uit het eerste leerjaar was het daar niet mee eens. Volgens hem vertoonde de jongen ernstige concentratieproblemen, waardoor hij in de klas zeer onoplettend was. Uit gesprekken met de moeder bleek dat haar zoon zich thuis gedroeg zoals de meeste kinderen van zijn leeftijd. De jongen was een fervent lezer en vertelde aan *doctor* Tynan dat hij graag zijn eigen boeken meenam naar school omdat hij het leesvoer in de klas te makkelijk vond.

'Waar zijn leraar geen rekening mee houdt, is dat het kind zeer waarschijnlijk hoogbegaafd is, net zoals zijn moeder', aldus Douglas Tynan. Verder onderzoek gaf de psycholoog gelijk. De jongen was niet onoplettend op school vanwege ADHD, maar omdat hij niet voldoende uitgedaagd werd. Hij verveelde zich te pletter.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder of ADHD is een neurologische ontwikkelingsstoornis die in de kindertijd begint en meestal gepaard gaat met verlies van aandacht, chaotisch handelen, hyperactiviteit en impulsiviteit. Met als gevolg soms zwaar ontsporende problemen thuis en op school. Alleen zijn die symptomen bij zowel kinderen als volwassenen niet exclusief gekoppeld aan ADHD. Een in 2017 in *The American Journal of Psychiatry* gepubliceerd uitgebreid en langdurend

© 2025 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Tine de Betue & Jan Stevens

info@standaarduitgeverij.be
www.standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk september 2025

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod. voor de vorm.
Auteursfoto's: Thomas Sweertvaegher
Vormgeving binnenwerk: Jirka De Preter

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen. Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4200 8
NUR 740
D/2025/0034/227