

ADHD-explosie

De Limburger 6-12-2025

Instanties die het weten kunnen, melden dat het aantal scholieren, studenten en jongvolwassenen met ADHD drastisch toeneemt. Zo slikken in ons land op dit moment zo'n 300.000 mensen medicijnen om hun ADHD te beteugelen, bijna vier keer zoveel als de 78.000 in 2006. In de media doen psychiaters nogal luchtig over deze toch spectaculaire stijging: komt allemaal door betere diagnostiek van een stoornis die vroeger over het hoofd werd gezien, beweren ze.

Betere diagnostiek? Echt? Wie een indruk wil krijgen van hoe de aanloop daarnaartoe er nogal eens uitziet, kan een van de vele online zelftests voor ADHD raadplegen. Serieuze behandelinstututen bieden ze gratis op hun website aan (DOE DE TEST!). Als je hoog scoort op de test, dan – zeggen ze – is het verstandig om een verwijsbriefje bij de huisarts te halen. Heb je eenmaal zo'n briefje, dan kun je – hé, dat treft – bij ons een behandeling krijgen.

Die zelftests hebben vaak een beroerde kwaliteit. Ze bestaan uit een handjevol vage vragen, zoals: “Heb je doorgaans

concentratieproblemen?” Wie een paar keer “ja” aanklikt, krijgt te horen dat “er wel een verband is tussen jouw klachten en ADHD”.

Natuurlijk bestaat ADHD. En natuurlijk verdienen mensen die eronder gebukt gaan een goede behandeling. Maar deze zelftestjes rekken de definitie van ADHD dermate op dat ook mensen met milde klachten moeiteloos van dit etiket kunnen worden voorzien. Hoe onwenselijk dat is, maakten Ierse wetenschappers duidelijk. Ze volgden jarenlang ruim 8000 kinderen. Sommigen hadden eerder het etiket ADHD gekregen. Andere kinderen rapporteerden vergelijkbare klachten, maar kregen het etiket niet. Vier jaar later deed de groep mét etiket het in sociaal en emotioneel opzicht slechter dan de groep zonder. Waarom? Omdat zo'n etiket het zelfvertrouwen aantast. Alle goedbedoelde campagnes over neurodiversiteit ten spijt hangt rond ADHD de sfeer van een aangeboren breindefect: wie het eenmaal heeft, moet het daar de rest van zijn leven mee zien te doen. Dat pakt vooral slecht uit bij degenen met relatief lichte klachten.

In de geneeskunde lopen deskundigen al langer te hoop tegen zelftests.

Uitzonderingen daargelaten – tests op zwangerschap en hiv – richten ze zich vaak

op vaag omschreven verschijnselen, zoals
vitaminetekort of trage schildklierwerking,
en zijn ze daarom even zo vaak
onbetrouwbaar. Zodoende jagen ze
onzekerheid, medische overconsumptie en
dus de kosten in de gezondheidszorg aan. De
hoofdredacteur van de *British Medical
Journal*, Kamran Abbasi, pleitte onlangs
voor rigoureuze overheidsingrijpen. Leg dit
soort zelftests aan banden, schreef hij. Gelijk
heeft-ie. Ik voeg eraan toe: ook een verbod
op online zelftestjes voor ADHD zou de
volksgezondheid ten goede komen.