

creativiteit

& ADHD

IS ER DAN MOGELIJK OOK EEN POSITIEVE KANT AAN HET HEBBEN VAN ADHD? EEN VAN DE VAAK GENOEMDE POSITIEVE EIGENSCHAPPEN VAN MENSEN MET ADHD IS, DAT ZE CREATIEF ZIJN. ZO VIND JE ARTIESTEN (ZOALS ADELHEID ROOSEN, PATRICK KICKEN, DIE EERDER IN DIT BLAD STONDEN) ALS OOK WETENSCHAPPERS (ZOALS EINSTEIN) MET ADHD. WAT IS ER EIGENLIJK BEKEND OVER CREATIVITEIT EN ADHD?



Als je ADHD hebt, dan heb je vast wel eens met Google of een andere zoekmachine naar informatie over ADHD gezocht. Waarschijnlijk vond je toen, naast alle informatie over de symptomen en behandeling van ADHD, ook informatie over bekende Nederlanders of wereldburgers die ook ADHD hebben. Verder lezend, vertellen deze mensen over de dingen waar ze tegenaan lopen in het dagelijks leven (de nadelen), maar ze zijn vaak ook erg succesvol. Is er dan mogelijk ook een positieve kant aan het hebben van ADHD? Een van de vaak genoemde positieve eigenschappen van mensen met ADHD is, dat ze creatief zijn. Zo vind je artiesten (zoals Adelheid Roosen, Patrick Kicken, die eerder in dit blad stonden) als ook wetenschappers (zoals Einstein) met ADHD. Wat is er eigenlijk bekend over creativiteit en ADHD?

TEKST & FOTO MARTINE HOOGMAN

De wetenschap over creativiteit en ADHD

In tegenstelling tot wat je kunt vinden met Google over creativiteit en ADHD, geeft de wetenschapsdatabase (zoals PubMed) maar weinig 'hits' over dit onderwerp. Er is slechts een aantal onderzoeken te vinden dat keek naar verbanden tussen creativiteit en ADHD. In een studie met gezonde volwassenen werd het verband tussen creativiteit en symptomen van psychiatrische stoornissen, waaronder ADHD, onderzocht. De onderzoekers vonden echter geen verband tussen divergent denken (zie Hoe meet je creativiteit) en de symptomen van ADHD. Ze vonden wel een verband met psychoticisme (glijdende schaal van psychotische belevingen bij normale mensen tot bij echte psychose) en hypomanie (lichte vorm van een stemmingsstoornis die wordt gekenmerkt door heftige gemoedsbewegingen die gepaard gaat met overmatige vreugde, boosheid, hyperactiviteit en impulsiviteit en een sterke ongeremdheid) eigenschappen die gerelateerd zijn aan schizofrenie, waarvoor al vaker het verband met creativiteit is gelegd. Een andere studie liet zien dat er meer ADHD symptomen aanwezig waren bij kinderen die creatief waren, dan bij kinderen die dat niet waren. Hiermee wordt dus een voorzichtige link tussen ADHD en creativiteit aangetoond. Verder bewijs

voor een verband blijkt uit studies van collega's uit Amsterdam. In een gezonde groep mensen zagen zij dat hoe meer hyperactieve/impulsieve symptomen iemand had, hoe hoger de prestatie op divergent denken en hoe lager de prestatie op convergent denken (zie Hoe meet je creativiteit). Voor aandachtsproblemen, ook kenmerkend voor ADHD, vonden zij een verband met een beter vermogen tot convergent denken. Echter konden deze verbanden met de symptomen van ADHD in gezonde personen niet worden bevestigd in een studie bij patiënten met ADHD. Patiënten gaven in een vragenlijst wel aan dat ze in het dagelijks leven vaker een bijzondere creatieve prestatie hadden geleverd dan gezonde personen.

'EEN ANDERE STUDIE LIET ZIEN DAT ER MEER ADHD SYMPTOMEN AANWEZIG WAREN BIJ KINDEREN DIE CREATIEF WAREN'

Creatieve beroepen en ADHD

Een andere manier van onderzoeken of ADHD en creativiteit samengaan is het bestuderen van het percentage mensen met ADHD dat een creatief beroep heeft. Dat hebben ze gedaan in Zweden: daar onderzochten ze een grote Zweedse database van meer dan één miljoen mensen. De groep van mensen met creatieve beroepen bleek echter niet meer mensen met ADHD te bevatten dan de die met mensen met niet-creatieve beroepen. Mensen met een bipolaire stoornis bleken wel vaker een creatief beroep te hebben. De categorie creatieve beroepen was echter wel erg breed (schrijvers, schilders, dansers, wetenschappers), en het kan zijn dat er wel een verhoogd percentage ADHD patiënten in een van de subcategorieën zit.

Soortgelijk onderzoek werd gedaan in Rotterdam, waar uit gegevens van meer dan 10.000 studenten bleek dat hoe meer ADHD symptomen men rapporteerde, hoe waarschijnlijker het was, dat er 'entrepreneurial intentions' (ondernemer willen worden) waren. Dit werd gemeten door te vragen welk soort carrière men ambieerde na de studie.

Creativiteit in het brein en in de genen Een onderzoek van de hersenen vertelt ons dat er verbanden zijn tussen de dikte van de hersenschors op bepaalde plekken in het brein (rechter middelste temporale gyrus en de linker superieure frontale gyrus) en divergent denken: hoe dikker de schors, hoe beter de prestatie op divergent denken. Het gevonden verband was echter maar zwak en is nog niet in een andere studie bevestigd. Daarnaast zijn deze gebieden niet direct een gebied in het brein dat eerder in verband is gebracht met ADHD. Hersenonderzoek naar creativiteit bij ADHD is nog maar erg beperkt uitgevoerd, maar verwacht wordt dat het grote potentie heeft voor de toekomst

gegeven de resultaten uit hersenonderzoek naar de beperkingen van patiënten met ADHD.

Vanuit de genetica komt er ook wel een aanwijzing voor een verband tussen ADHD en creativiteit. Het dopamine receptor D4 gen (in het kort DRD4), recent ook wel het 'adventure gene' genoemd door een zeker automerk in de reclame, is al meerdere malen in verband gebracht met een verhoogde kans op het ontwikkelen van ADHD. Nu blijkt dat dit gen ook gelinkt is aan een verhoogde mate van originaliteit bij divergent denken.

ADHD medicatie en creativiteit

In gesprekken met patiënten hoort men wel eens dat het gebruik van ADHD medicatie creativiteit zou onderdrukken. Uit onderzoek onder grotere groepen patiënten bleek dit ook een van de redenen te zijn om te stoppen met de medicatie. Er zijn echter slechts twee kleine studies die onderzochten wat het effect was van methylfenidaat op creatieve prestaties van kinderen met ADHD. De ene vond wel een effect, de andere niet.

Een van de soorten stimulantia die in Amerika wordt gebruikt als ADHD-medicijn had in een kleine groep gezonde personen een positief effect op convergent denken, maar voornamelijk bij mensen die dat in eerste instantie niet zo goed konden. Bij alle andere proefpersonen werd geen effect gezien. Deze medicatie studies waren echter te klein om echt uitspraken te doen over het effect van ADHD medicatie op creativiteit. Ze geven wel een ingang voor verder onderzoek.

Conclusie

De link tussen ADHD en creativiteit is nog verre van eenduidig; er worden wel degelijk aanwijzingen voor een dergelijke link gevonden in onderzoek, maar er zijn ook negatieve berichten. Dit heeft te maken de complexiteit van creativiteit en de vele manieren om

'ZO KAN CREATIVITEIT MOGELIJK EEN BELANGRIJKE BOUWSTEEN ZIJN IN HET BEHANDELPROCES BIJ ADHD, OMDAT PATIËNTEN VAAK EEN VERLAAGD ZELFBEELD HEBBEN'

het te meten. Zo zijn verschillende aspecten van creativiteit misschien wel, maar andere weer niet, met ADHD geassocieerd. Daarnaast zal de ene patiënt wel gekenmerkt worden door een verhoogde mate van creativiteit en de ander weer niet. Uit eerder onderzoek naar de beperkingen van mensen met ADHD (zoals aandachtsproblemen of geheugenproblemen) weten we dat dit ook zo is: ADHD is gekenmerkt door verschillende van deze cognitieve beperkingen, maar niet iedere patiënt heeft ze (allemaal). Zo zal het ook met creativiteit zijn. Dus is een persoon met ADHD dan per definitie creatiever dan iemand zonder ADHD? Zeker niet, maar mogelijk zijn - gemiddeld genomen - mensen met ADHD wel vaker creatief. Duidelijk is dat er nog (te) weinig onderzoek gedaan is naar creativiteit en ADHD.

In mijn eigen groep in het Radboudumc in Nijmegen gaan we, na jarenlang onderzoek gedaan te hebben naar de beperkingen van mensen met ADHD, nu onderzoek starten naar creativiteit bij mensen met ADHD. We doen dit samen met veel internationale onderzoekers in het kader van IMpACT, een samenwerking, die al sinds 2007 bestaat (zie www.IMpACTADHDgenomics.com). Naast het meten van verschillende aspecten van creativiteit, worden ook de hersenen

onderzocht met hersenscans en wordt er genetisch onderzoek gedaan. Zo willen we uitzoeken wat ten grondslag ligt aan creativiteit bij ADHD.

Het staat buiten kijf dat ADHD een vervelende aandoening is, waar mensen veel last van kunnen hebben. We vinden het echter belangrijk om ook het bestaan van mogelijke positieve kanten van de aandoening te onderzoeken. Zo kan creativiteit mogelijk een belangrijke bouwsteen zijn in het behandelproces bij ADHD, omdat patiënten vaak een verlaagd zelfbeeld hebben. De aanwezigheid van verhoogde creativiteit kan dan een goede ingang zijn voor het verbeteren van dat zelfbeeld. Naast het scheppen van meer duidelijkheid over de mechanismen die aan ADHD ten grondslag liggen onderstreept ook dit het grote belang van meer creativiteitsonderzoek bij ADHD. ●

DR. MARTINE HOOGMAN WERKT IN RADBOUDUMC IN NIJMEGEN.

