



## ADHD/ADD

### ATTENTION DEFICIT (HYPERACTIVITY) DISORDER

#### **Wat is ADHD/ADD?**

ADHD is een aandachtstekortstoornis dat uit 3 'onderdelen' bestaat:

1. Aandachttekort           Iemand wordt steeds afgeleid, kan zijn aandacht er niet bij houden
2. Hyperactiviteit         Druk actief gedrag, teveel energie.
3. Impulsiviteit           Meteen doen wat in je opkomt.

Als onderdeel 1 (aandachttekort) ontbreekt spreekt men van ADD. Dit is niet hetzelfde als ADHD. Een belangrijke voorwaarde voor het hebben van ADHD/ADD is dat deze symptomen altijd en overall zichtbaar zijn. Het onderdeel hyperactiviteit (in fysiek/ lichamelijke uiting) is bij volwassenen meestal minder duidelijk zichtbaar omdat zij (meestal) hebben leren omgaan met hun ADHD en zich enigszins hebben kunnen aanpassen aan wat de maatschappij van ons vraagt.

#### **Symptomen van ADHD/ADD.**

Bovenstaande symptomen van ADHD/ADD in het dagelijks leven zijn o.a. :

- Mensen die altijd voor hun beurt praten (impulsiviteit)
- Mensen die niet kunnen plannen (aandachttekort, impulsiviteit)
- Extreem druk fysiek (lichamelijk) gedrag. (hyperactiviteit)
- Mensen die moeite hebben met het overzien van oorzaak en gevolg (aandachttekort, hyperactiviteit, impulsiviteit)

Een belangrijk punt is dat niet ieder druk mens meteen ADHD heeft en ADHD/ADD niet te genezen is. Het gaat er dus om dat je leert omgaan met ADHD/ADD.

#### **Hoe ga ik met mensen met ADHD/ADD om?**

Mensen met ADHD hebben veel baat bij duidelijkheid zodat zij weten wat er van hun wordt verwacht. Belangrijk is dat ze korte uitleg of korte verhalen horen. Door hun aandachttekort, hyperactiviteit en impulsiviteit zijn zij snel afgeleid. Ze kunnen niet veel informatie tegelijkertijd opnemen.

Een positieve benadering is altijd goed, maar bij mensen met ADHD essentieel. Ze worden (te) vaak gecorrigeerd vanwege hun drukke gedrag en dit heeft geen gunstige invloed op hun zelfbeeld.



Een van de bekendste mensen van ons land met ADHD: Jochem Meijer .

#### **Meer informatie:**

<http://www.steunpuntadhd.nl/>

<http://www.brainwiki.nl/nl/problemen/adhd/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sg1Cq0a8Vxg>