

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

ADHD is een neurologische aandoening die voornamelijk gepaard gaat met onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit.

Ook kan het samengaan met andere klachten, zoals angst of somberheid.

De belangrijkste gebieden hieronder zijn voorbeelden van gedragingen die mensen met ADHD kunnen vertonen.

Hyperactiviteit



- Vindt het moeilijk om stil te zitten
- Friemelt met handen en/of voeten



- Altijd in beweging



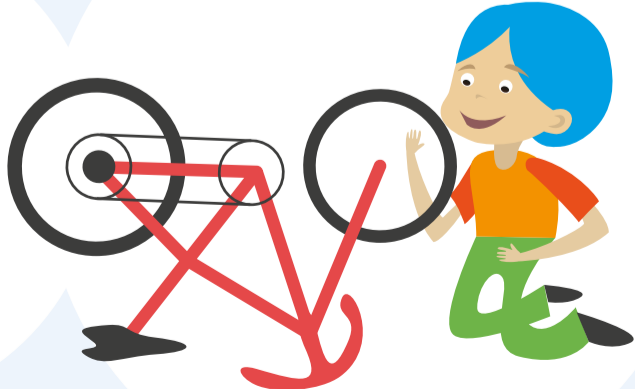
- Friemelt met dingen
- Kan onhandig zijn met spellen

- Innerlijke onrust
- Rusteloosheid
- Lijkt van buiten rustig, maar chaos van binnen



- Vindt het moeilijk om zich aan te passen in verschillende situaties

- Wisselt vaak van focus en activiteit



Hyperactiviteit en impulsiviteit

- Vindt het moeilijk om op diens beurt te wachten
- Vindt het moeilijk om eigen behoeften uit te stellen
- Onderbreekt of stoort anderen



- Doet dingen zonder na te denken



- Roekeloos gedrag

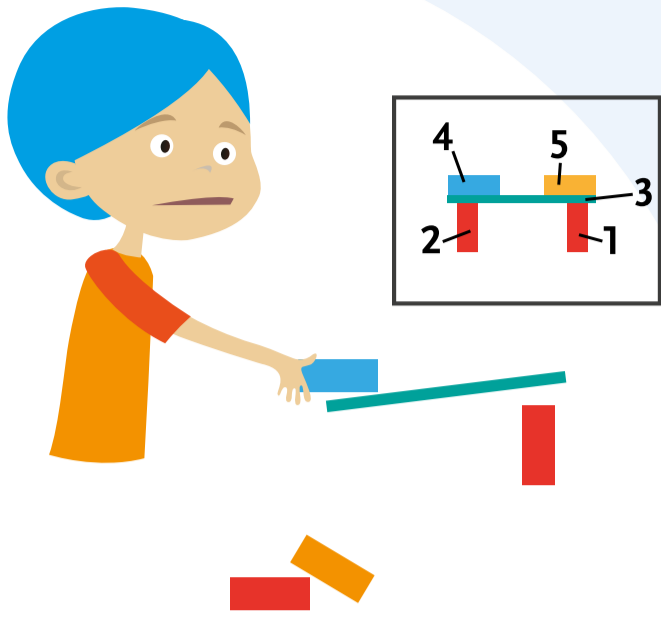


- Zegt dingen zonder na te denken

- Denkt niet na over de gevolgen



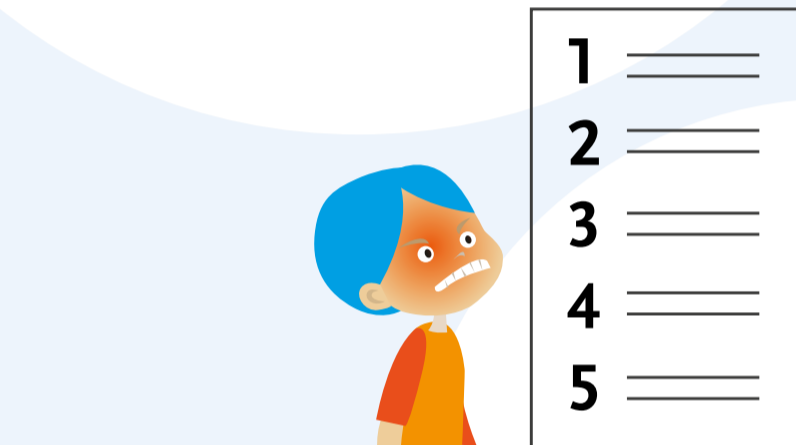
Onoplettendheid



- Vindt het moeilijk om instructies op te volgen
- Vindt het moeilijk om voldoende aandacht te geven aan details
- Vindt het moeilijk om taken te organiseren en uit te voeren
- Vindt het lastig om problemen systematisch op te lossen
- Maakt vaak slordige fouten



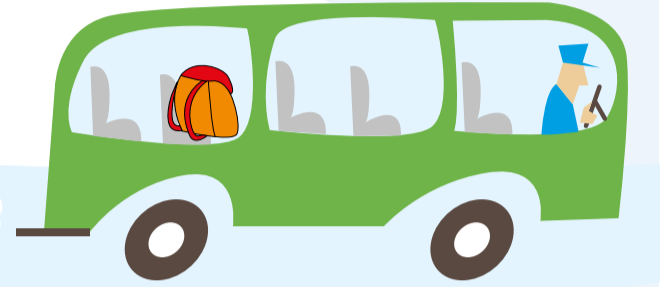
• Snel afgeleid



- Terughoudend om opgelegde taken uit te voeren waarbij je lang moet concentreren.
- Kan het moeilijk vinden om de concentratie vast te houden, tenzij het onderwerp heel interessant is.



- Raakt vaak dingen kwijt
- Is vergeetachtig

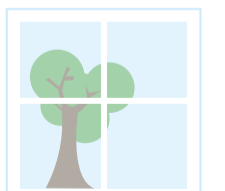
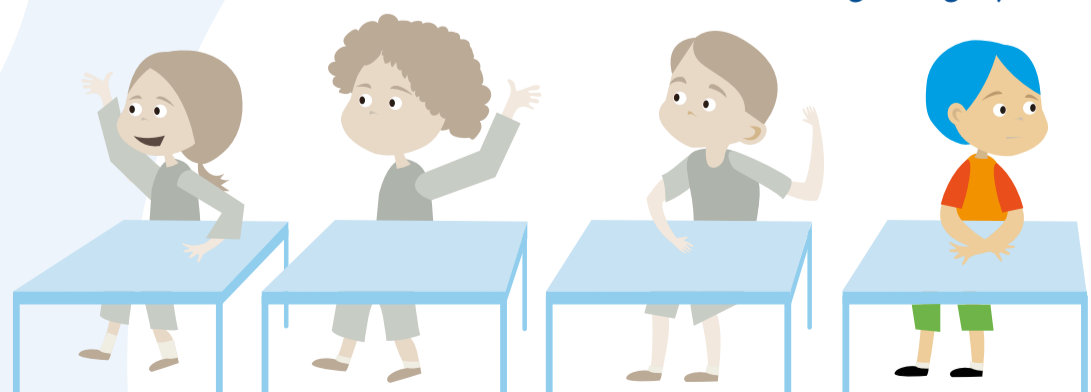


- Maakt schoolwerk soms snel af, soms langzaam
- Snel verveeld
- Vindt het moeilijk om zich langdurig te concentreren



- Associatief denken: gedachten gaan vaak door elkaar en veranderen snel van onderwerp

- Lijkt niet te luisteren
- Vangt niet op wat er gezegd wordt
- Dagdromen; lijkt in een eigen wereld te zijn
- Moeite met het verdelen van de aandacht over meerdere dingen tegelijk



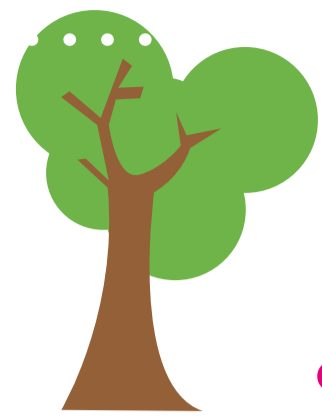
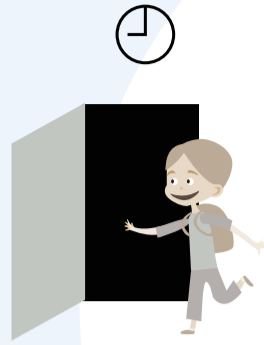
Bijkomende uitdagingen bij ADHD

Emotionele problemen

- Moeite om emoties onder controle te houden (emotieregulatie)



Slaapproblemen



Slechte tijdwaarneming

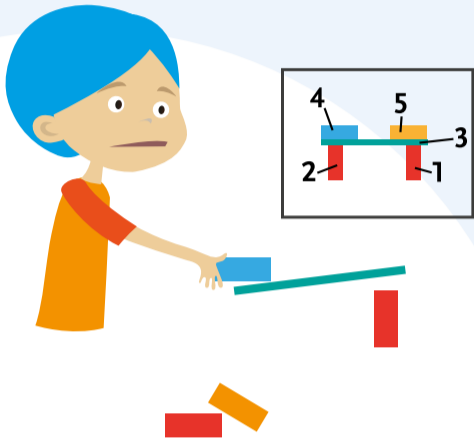
- Vindt het moeilijk om een taak af te ronden
- Vindt het moeilijk om de tijd bij te houden
- Vindt het moeilijk om afspraken te onthouden

Moeite met het werkgeheugen en het maken/uitvoeren van een plan



Verskil tussen bekwaamheid en prestatie

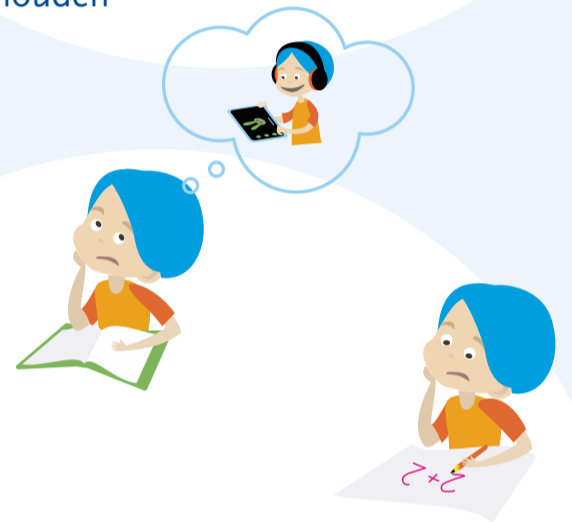
- Heeft de kennis en vaardigheden, maar moeite om deze in de praktijk toe te passen
- Worstelt met het uitvoeren van taken



- Neemt sneller risico's
- Stelt zichzelf bloot aan gevaar
- Zonder angst
- Houdt geen rekening met de gevolgen

Leerproblemen

- Moeite met lang concentreren
- Moeite met lezen, schrijven en rekenen
- Moeite om problemen systematisch op te lossen.



- Vindt het moeilijk om een intern dialoog aan te gaan of verzand in gedachten. Kan daarom niet aan werk toekomen.
- Verminderd vermogen om zichzelf te motiveren.
- Vindt het moeilijk om aan een taak te beginnen (en stelt daarom taken uit).

