

ANNEKE EENHOORN

# CHAOS IN JE HOOFD

**Als je ADHD hebt**



LANNOO  
CAMPUS

D/2014/45/57 – 978 94 014 1489 0 – NUR 210

**Vormgeving omslag:** Studio Lannoo, Tielt  
**Vormgeving binnenwerk:** Studio Lannoo, Tielt  
**Foto omslag:** www.shutterstock.com  
**Illustraties binnenwerk:** Marcel Jurriëns

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).  
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>
<b>1 WAT IS ADHD?</b>	<b>11</b>
Inleiding	11
1.1 Drie pijlers	11
1.2 Hoe kun je ADHD herkennen?	21
1.3 Wat zijn de belangrijkste problemen bij jongeren met ADHD?	22
1.4 Hoe vaak komt het voor?	23
1.5 Bijkomende problemen	24
1.6 Kun je ADHD meten?	29
1.7 Wat kun je doen als je denkt dat je ADHD hebt?	30
Samenvatting	31
<b>2 WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN ADHD?</b>	<b>33</b>
Inleiding	33
2.1 Erfelijkheid	33
2.2 Onhandig afgestelde regelfuncties	34
2.3 Hersenstructuren	38
2.4 Gebrek aan motivatie	40
2.5 Risicofactoren	42
2.6 Omgeving	43
Samenvatting	45

<b>3</b>	<b>DE ONTWIKKELING VAN HET PUBERBREIN EN ADHD</b>	<b>47</b>
	Inleiding	47
	3.1 Groei en verandering	47
	3.2 Wat er kan gebeuren als je zo groeit	56
	3.3 Hoe loopt het af?	58
	3.4 Alleen maar ellende, die puberteit?	59
	Samenvatting	59
<b>4</b>	<b>WAT ZIJN DE GEVOLGEN VOOR JEZELF EN JE OMGEVING?</b>	<b>61</b>
	Inleiding	61
	4.1 Lastige gevolgen	61
	4.2 Leuke gevolgen	76
	Samenvatting	78
<b>5</b>	<b>DE AANPAK VAN ADHD</b>	<b>81</b>
	Inleiding	81
	5.1 Leef gezond	82
	5.2 Onthoud de leuke dingen	86
	5.3 Maak fans	87
	5.4 Stoppen is handig	90
	5.5 Rust is cool!	92
	5.6 Eerst denken dan doen, stop-denk-doe	93
	5.7 Oorzaak-gevolg	94
	5.8 Herken en tem je gevoelens	96
	5.9 Plannen en beginnen	97
	5.10 Regelmaat is niet eng	98
	5.11 Nieuwe dingen leren kost tijd	98
	5.12 Hoe overleef je school	99
	Samenvatting	100

## **6** **PROFESSIELE HULP BIJ ADHD** **103**

Inleiding	<b>103</b>
6.1 Bij wie kun je terecht?	<b>104</b>
6.2 Onderzoek naar ADHD	<b>105</b>
6.3 Behandeling van ADHD	<b>106</b>
6.4 Nog niet zo lang geleden bedachte therapieën die mogelijk helpen	<b>113</b>
Samenvatting	<b>115</b>

## **7** **MEER WETEN?** **117**

7.1 ADHD-boeken voor kinderen/jongeren	<b>118</b>
7.2 Boeken speciaal geschreven voor kinderen/pubers over andere handige onderwerpen die iets te maken kunnen hebben met ADHD	<b>118</b>
7.3 Boeken die je kunnen helpen om je te laten ontspannen	<b>120</b>
7.4 Dvd's die iets te maken hebben met ADHD	<b>120</b>
7.5 Websites vooral voor jongeren	<b>121</b>
7.6 ADHD-informatieboeken	<b>122</b>
7.7 Boeken die volwassenen iets kunnen leren over dingen die jongeren doen en wat zij leuk vinden	<b>122</b>
7.8 Boeken met informatie over de ontwikkeling van het brein, speciaal bij jongeren	<b>123</b>
7.9 Belangenverenigingen	<b>124</b>

## **DANKWOORD** **125**



# INLEIDING

Wat moet je doen als je een jongere bent en je weet net dat je ADHD hebt? (Of misschien denk je dat je het hebt.) Je ouders willen vast dat je er iets over gaat opzoeken. Dat je gaat kijken wat ADHD is en of je er iets aan kunt veranderen.

De meeste jongeren willen zelf niet lezen. En zeker geen saaie, veel te dikke boeken. Daarom is dit boek gemaakt. Het gaat over ADHD. Het gaat over jongeren. Het is niet te dik en zeker niet saai. Er wordt uitgelegd wat ADHD is en wat je ermee kunt.

ADHD is een soort verzamelnaam. Jongeren die druk zijn en zich slecht kunnen concentreren hebben ADHD. Jongeren die dromerig zijn met een slechte concentratie hebben ADHD zonder H, sommige mensen noemen dat ADD. Dit boek gaat over alle soorten ADHD. Daarom noemen we het ook steeds ADHD. Als er verschillen zijn tussen druk en/of dromerig dan wordt dat uitgelegd.

Jongeren die zelf ADHD hebben, vertellen wat zij ervan merken. Ze geven allerlei tips. Bijvoorbeeld wat je kunt doen om afspraken minder snel te vergeten. Ze zullen je ook de voordelen van ADHD laten zien. Ze hebben alle tekst heel kritisch gelezen en alle saaiheid er zoveel mogelijk uit gehaald. Je kunt hun opmerkingen gemakkelijk vinden. Het zijn blauwe teksten met een tekstballonnetje ervoor.

Vind je het toch leuk om meer te lezen?

Overall waar een laptop staat, kun je meer informatie vinden via <http://www.lannoocampus.nl/chaos-je-hoofd>. Met de code voorin dit boek kun je die informatie downloaden.

Veel leesplezier!

## Nathan, nu 19 jaar

‘Goed hoor, dat je dit boek gaat lezen. Toen ik hoorde dat ik ADHD had, wilde ik er niets over weten. Ik heb zeker een jaar net gedaan alsof er niets met me aan de hand was. Omdat het vooral op school steeds slechter ging, moest ik er uiteindelijk toch wel iets mee. Neem van me aan: het helpt echt als je weet wat je hebt. Pas dan kun je er iets aan doen.’

Sommige dingen die in het boek staan, kun je ook lezen in het boek *ADHD bij kinderen*. Dat boek heb ik eerder geschreven, speciaal voor ouders. Maar de meeste dingen zijn nieuw en speciaal voor jou bedoeld 😊.



# 1

## WAT IS ADHD?

Het is je misschien al opgevallen dat er vaak geschreven wordt over ADHD. Dat komt omdat ADHD veel voorkomt. Wist je dat ongeveer één op de twintig jongeren duidelijk kenmerken heeft van ADHD? Er is ook veel aandacht voor ADHD omdat jij of de mensen in je buurt er best last van kunnen hebben als je er niets aan doet. En weet je wat nou zo goed is? Voor de meeste problemen rond ADHD kan een goede manier gevonden worden om ermee om te gaan, als je maar weet hoe.

### 1.1 Drie pijlers

ADHD is de afkorting voor *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. In het Nederlands vertaald als 'aandachtstekortstoornis', al dan niet met hyperactiviteit en/of impulsiviteit. Als je een kind bent met ADHD dan kun je vaak je aandacht niet lang bij iets houden. Je kunt bovendien erg beweeglijk zijn. Dat heet hyperactief. En het kan ook zo zijn dat je eerst iets doet en dan pas nadenkt over wat je hebt gedaan. Dan handel je impulsief. Aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit worden de drie pijlers van ADHD genoemd. Of ook wel de drie hoofdkenmerken van ADHD.

## Julian, 15 jaar – Aandachtsproblemen

‘Dat van die aandacht herken ik wel. Ik hoor alles om me heen en kan die geluiden niet buitensluiten, hoe graag ik dat ook zou willen. Ik vind het heel moeilijk om iets langer dan vijf minuten vol te houden. Mijn aandacht gaat dan weg, ik ga aan iets anders denken. Soms heb ik het door dat ik niet meer oplet, maar veel vaker weet ik het zelf niet echt. Dan word ik opeens weer wakker, lijkt het, en heb ik een heel stuk uit-leg gemist. Dat vind ik echt irritant omdat ik de les dan niet meer kan volgen en dan let ik helemaal niet meer op. Ik kan wel heel lang gamen. Dan ga ik helemaal op in het spel en vergeet ik alles om me heen. Mijn moeder zegt dan vaak dat ze me een paar keer heeft geroepen, maar dat heb ik dan echt niet gehoord. Je begrijpt dat we daar best wel eens ruzie over hebben.’

## Lisa, 12 jaar – Hyperactiviteit

‘Ik kan echt heel druk zijn. Vroeger als kind rende ik vaak rondjes in huis en door de tuin en was ik volgens mijn ouders altijd in de weer. Ik sprong heel graag op de trampo in de achtertuin. Mijn ouders deden me op turnen. Dat was eerst best leuk, maar toen moest ik me aan allerlei regels houden over hoe ik oefeningen moest doen en dat vond ik echt vervelend. Ik ben toen op atletiek gegaan en vond het hardlopen heerlijk. Kon ik gewoon op dezelfde baan blijven en hoefde ik nergens aan te denken. Ik praat ook heel veel en vind het echt moeilijk om even stil te zijn. Ik ben er al best vaak voor uit de klas gestuurd maar dat heeft nog niets geholpen, stom hè? Als ik lang stil moet zitten, krijg ik een soort kriebel in mijn benen en moet ik soms echt even bewegen. Daarom ben ik best blij op de middelbare school. Dan mag ik tussen ieder uur even op de gang lopen.’

## Mick, 14 jaar – Impulsiviteit

‘Ik ben de jongen van de rare acties. Mijn vrienden vinden de meeste dingen die ik doe wel grappig, maar dat is niet mijn opzet. Vaak doe

ik iets en denk er niet over na. Zo zeg ik heel vaak zomaar iets tegen iemand, ook al ken ik hem niet. Bijvoorbeeld als iemand een grappige jas aan heeft of zo. Ik heb het al gezegd voordat ik kan bedenken dat ik eigenlijk best verlegen ben. Raar hoor, maar ja. Volgens mijn ouders heb ik al aardig wat gevaarlijke dingen gedaan zonder dat ik dat echt wilde. In een hoge boom geklommen en toen kon ik er niet meer uit. Met een skateboard achter een auto gehangen en uit de bocht gevlogen. Van die dingetjes.'

Als je een jongere bent die last heeft van zowel aandachtsproblemen, hyperactiviteit als impulsiviteit dan heb je ADHD van het gecombineerde type. Dit type komt het meeste voor. Heb je vooral aandachtsproblemen dan heb je ADD, of ADHD van het onoplettende of aandachtsgestoorde type. Je komt op anderen vaak dromerig en soms zelfs sloom over. Als jij je redelijk kunt concentreren, maar vooral druk en impulsief bent, heb je ADHD van het overwegend hyperactieve, impulsieve type. Dit type komt maar weinig voor. Het kan ook zo zijn dat je van alles een beetje hebt, maar net niet genoeg. Dan heb je ADHD niet anders omschreven (ADHD NAO).

De indeling van de verschillende soorten ADHD is te vinden in de DSM-V, een handboek voor de indeling van allerlei psychiatrische problemen.



## Wanneer is er sprake van ADHD volgens de DSM-V?

### STAP 1

Zijn er aandachtsproblemen, is het kind/de jongere hyperactief of impulsief? Per hoofdkenmerk staan er voorbeelden van gedrag beschreven waarvan je last kunt hebben. Bij aandachtstekort zijn er zes of meer gedragingen van jou te herkennen. Bij hyperactiviteit en impulsiviteit samen ook zes of meer gedragingen. Je moet er al langer dan zes maanden last van hebben. En je hebt er meer last van dan je leeftijdsgenoten.

### — Aandachtstekort

Je

- ziet details vaak over het hoofd en maakt veel 'slordigheidsfouten' in schoolwerk of bij andere activiteiten
- raakt al na korte tijd verveeld en wilt dan wat anders doen
- lijkt vaak niet te luisteren als iemand iets vraagt
- hebt moeite om verschillende aanwijzingen tegelijk op te volgen. Vaak voer je maar een paar taken uit en die doe je dan maar half. Bovendien lukt het je vaak niet om lang met iets bezig te blijven. (Je maakt niet af waarmee je begint.) Niet omdat je het niet wilt, maar het lukt je gewoonweg niet om alle taken te onthouden of lang met iets bezig te blijven.
- vindt het lastig om dingen te organiseren en te regelen
- vindt het moeilijk om aan een opdracht te werken waar je lang de aandacht bij moet houden. Het gaat dan om een taak die je saai of lastig vindt (bijvoorbeeld Franse woordjes leren of wiskundesommen maken). Vaak probeer je om onder zo'n taak uit te komen.
- raakt vaak dingen kwijt
- wordt vaak gemakkelijk afgeleid door dingen die je ziet of hoort (je 'ziet alle vogels vliegen')
- vergeet veel

Heb je zes of meer kenmerken die horen bij aandachtsproblemen?  
Dan heb je problemen met je aandacht.

## — Hyperactiviteit

Je

- beweegt veel met je lichaam (handen, voeten, vingers, benen, lijf) en kunt moeilijk stilzitten
- staat vaak even op in de klas of op andere plekken, zoals in een restaurant, terwijl andere jongeren wel kunnen blijven zitten
- rent vaak rond of klimt overal op, ook als dat eigenlijk niet handig is
- kunt moeilijk rustig met iets bezig zijn en vindt het lastig om je te ontspannen
- bent vaak bezig met van alles en nog wat en lijkt jezelf niet te kunnen stoppen
- praat vaak aan een stuk door

## — Impulsiviteit

Je

- flapt het antwoord er vaak al uit voordat de vraag gesteld is, of je zegt soms dingen tegen of over anderen die eigenlijk niet gepast zijn
- hebt er vaak moeite mee om je beurt af te wachten
- stoort anderen vaak als ze iets aan het doen zijn of gaat bijvoorbeeld zomaar meedoen met een spel dat anderen al spelen of meepraten in een gesprek, terwijl je niet goed weet waar het over gaat

Heb je zes of meer kenmerken die horen bij hyperactiviteit en impulsiviteit? Dan heb je problemen met hyperactiviteit en/of impulsiviteit.

### STAP 2

- Sommige van de problemen had je al **voordat je twaalf jaar** werd.

### STAP 3

Je hebt last van de problemen die je herkent **op twee of meer plekken die belangrijk zijn** in je leven, bijvoorbeeld

- thuis
- op school
- op de sportclub

- tijdens je bijbaantje
- op bezoek bij anderen
- in de winkel
- op een andere plek die nog niet genoemd is.....

#### **STAP 4**

- Jij en je ouders/verzorgers/leerkrachten hebben echt last van de problemen.

#### **STAP 5**

Deskundigen die veel weten over kinder- en jeugdpsychiatrie kijken samen met jou en je ouders of de problemen die er bestaan misschien horen bij andere psychiatrische problemen.

- De problemen horen volgens deskundigen niet bij een andere stoornis.

### *Nathan, 19 jaar*

‘Het is misschien handig als ik in het overzicht invul hoe het bij mij zit. Pas wel op met het zelf invullen van het schema. Het is echt niet een kwestie van eventjes invullen en hupla, je weet of je ADHD hebt. Je hebt echt een deskundige nodig en je ouders die samen met jou de speurtocht naar ADHD gaan doen. Het overzicht geeft je wel een goed idee van waar men aan denkt bij ADHD.’

- betekent dat het voor mij geldt.

#### **STAP 1**

##### **— Aandachtstekort**

- Ik maak veel ‘slordigheidsfouten’ in mijn schoolwerk. Daar kom ik pas veel te laat achter, bijvoorbeeld als ik mijn proefwerk al heb ingeleverd.

- Ik doe dingen snel achter elkaar en vind het niet leuk om lang met iets bezig te zijn.
- Ik lijk vaak niet te luisteren als iemand iets vraagt.
- Ik kan geen twee dingen tegelijk doen. Ik vergeet dan wat ik allemaal moet doen en begin er dan maar niet meer aan. Of soms begin ik wel met iets maar dan maak ik het niet af. Zo ligt er nog een brommer uit elkaar in de schuur en heb ik in mijn kamer een fiets die nog gemaakt moet. Ik heb die fiets of brommer echt nodig, maar het lukt me niet om het af te maken. Ik heb een vriend die gewoon met een ding tegelijk begint en daar net zo lang mee doorgaat tot het af is. Ik heb daar echt bewondering voor. Gelukkig komt hij me snel helpen met mijn fiets.
- Ik vind het lastig om op tijd te komen en het lukt me vaak niet om een werkstuk voor school op tijd af te hebben.
- Ik vind het moeilijk om aan een opdracht te werken waar ik me lang op moet concentreren. Duitse woordjes leren vind ik echt heel saai en dat houd ik echt niet langer dan tien minuten vol. Ik ben heel goed in het verzinnen van smoezen om maar niet aan het leren te hoeven beginnen.
- Ik raak vaak dingen kwijt.
- Ik word gemakkelijk afgeleid. Ik hoor eigenlijk alles als ik ergens ben en kan me er niet voor afsluiten. Als er een tv aan staat, moet ik kijken en naar muziek moet ik luisteren. Ik hoor ook geluiden die anderen niet echt opvallen, zoals geritsel van kleding of het tikken van een klok. Ik kan er soms echt een beetje dol van worden, want het leidt mij erg af.
- Ik vergeet echt heel veel en ben ook vaak iets kwijt omdat ik vergeten ben waar ik het heb neergelegd.

Ik heb zeven kenmerken die horen bij aandachtsproblemen. Ik heb dus problemen met mijn aandacht.

### — Hyperactiviteit

- Ik heb als jong kind heel veel gewiebel met mijn benen. Het lukt me nu wel steeds beter om dat minder te doen, maar als ik er niet op blijf letten, wiebel ik weer. Anderen mopperen daarover omdat ze

gek van dat gewiebel worden. Ik heb lang niet altijd door dat ik het doe.

- Ik zou het liefst vaak even opstaan in de klas. Ik kan niet lang stilzitten. Gelukkig heb ik een opleiding gevonden waarbij ik veel mag lopen.
- Ik ren vaak rond of klim overal op, ook als dat eigenlijk niet handig is. (Dat heb ik vroeger wel gedaan, maar nu doe ik dat een stuk minder.)
- Ik kan moeilijk rustig met iets bezig zijn en vind het echt moeilijk om me te ontspannen. Mijn moeder zegt dat ik op yoga moet, maar alleen al de gedachte maakt me onrustig.
- Ik ben vaak bezig met van alles en nog wat en kan moeilijk stoppen.
- Ik praat vaak aan een stuk door.

### — Impulsiviteit

- Ik flap het antwoord er vaak al uit voordat de vraag gesteld is. Dat is nog niet zo erg. Maar ik zeg geregeld dingen tegen anderen die ik helemaal niet zo bedoel. Daar heb ik dan achteraf best spijt van, maar ja, dan heb ik het al wel gezegd.
- Ik kan niet goed op mijn beurt wachten. Vroeger was ik heel vaak kwaad als we een spelletje deden en ik moest voor mijn gevoel heel lang wachten. Gelukkig gaat het wel steeds wat beter.
- Ik stoort anderen vaak als ze iets aan het doen zijn of ga bijvoorbeeld zomaar meedoen met een spel dat anderen al spelen of meepraten in een gesprek, terwijl ik niet goed weet waar het over gaat.

Ik heb zes kenmerken die horen bij hyperactiviteit en impulsiviteit. Ik ben dus hyperactief en impulsief.

### STAP 2

- Sommige van de problemen had ik al **voordat ik twaalf jaar** werd. Volgens mijn ouders ben ik altijd al zo geweest en kreeg ik er vooral last van toen ik naar school moest.



### STAP 3

Ik heb last van de problemen **op twee of meer plekken die belangrijk zijn** in mijn leven, bijvoorbeeld

- thuis
- op school
- op de sportclub
- tijdens mijn bijbaantje
- op bezoek bij anderen
- in de winkel
- op een andere plek die nog niet genoemd is.....

### STAP 4

- Ik en mijn ouders en docenten hebben echt last van de problemen. Toen ik jonger was had ik er zelf minder last van, maar mijn ouders en leerkrachten des te meer.

### STAP 5

- De problemen horen niet bij een andere stoornis. Hier ben ik niet zelf achter gekomen. Maar de psychiater die mij onderzocht heeft, zegt dat mijn problemen niet horen bij een andere psychiatrische stoornis.

Volgens de lijst van DSM-V zou het dus best kunnen zijn dat ik ADHD van het gecombineerde type heb. En misschien heb je het al begrepen: ik heb ook echt ADHD. Dat is bij mij onderzocht.



Lotte

**ADHD: Alle Dagen Heel Druk**

**ADD: Alle Dagen Dromerig**

Misschien ben je wel verbaasd dat dromerig, druk en/of impulsief zijn een speciale naam heeft. Natuurlijk zijn veel jongeren druk. Zeker als er spannende dingen staan te gebeuren, kun je reageren door extra druk te worden. Lachend wordt er dan gezegd dat er sprake is van 'proefwerk-ADHD', als je

een proefwerkweek hebt, of van 'presentatie-ADHD', als je een boekpresentatie moet houden voor je klas. Dat zijn leuke woordspelingen, maar het heeft niets met ADHD te maken. Als je een jongere bent met ADHD heb je namelijk echt last van die drukte/dromerigheid/impulsiviteit, vaak elke dag en op allerlei plekken.

### **Wel druk en/of dromerig maar geen ADHD, kan dat?**

Veel jongeren kunnen druk en/of dromerig zijn. Maar zij hebben lang niet allemaal ADHD. Als je als jongere veel stress hebt in je leven kun je daarop reageren door druk te doen, of je hebt zoveel aan je hoofd dat je je niet goed kunt concentreren. Haal je die stress uit je leven, dan zal het drukke gedrag snel verminderen. Bovendien verdwijnen de problemen met je concentratie. Bij jongeren met ADHD is stress nog eens extra lastig. Maar als zij de stress uit hun leven bannen, blijven ze toch nog druk en/of dromerig. Het kan ook zo zijn dat school te moeilijk of juist te makkelijk voor je is. Je gaat dan niet meer opletten. Je concentratie is niet goed, maar dat heet dan geen ADHD. Als je op een school komt waar je wel past, dan zullen je concentratieproblemen verdwijnen. Jongeren met ADHD hebben ook concentratieproblemen op de school waar ze wel passen qua niveau. Het kan ook zijn dat je gewoon te veel mag van je ouders. Of juist veel te weinig. Je hebt of te weinig grenzen gekregen in je leven of juist te veel. Daar kunnen jongeren eigenlijk niet zo goed tegen. Bovendien is het zo dat als je weinig beweegt je vanzelf hyperactief wordt. Je lijf wil namelijk wel bewegen en probeert je zover te krijgen dat je actie gaat ondernemen. Jongeren die veel achter een beeldscherm zitten, meer dan twee uur per dag, klagen over een slechte concentratie voor schoolwerk. Dat is geen ADHD, maar te veel beeldschermtijd 😊. En dan kan het ook nog zo zijn dat je niet goed eet. Er zijn veel jongeren die niet ontbijten. Je concentratie zal op school echt minder goed zijn dan die van je buurman die wel ontbeten heeft. Natuurlijk is te weinig slaap ook niet goed voor je concentratie.

Je kunt dus erg druk zijn als je ADHD hebt. Het kan ook zo zijn dat je je vaak slecht kunt concentreren. Je wilt best nadenken en leren, maar nog voordat

de uitleg gegeven is, is je aandacht alweer weg. Je ziet 'alle vogeltjes vliegen'. Vooral als taken saai zijn en inspanning vragen, lukt het je niet om je aandacht er voldoende bij te houden. Spannende dingen, zoals computerspelletjes met allerlei levels, houden je concentratie wel vast. Het kan zelfs zo zijn dat je je voor sommige dingen extra goed kunt concentreren. Dat heet hyperfocussen. Dan wordt je aandacht zo erg getrokken dat je helemaal niets meer om je heen hoort. Je kunt vast wel begrijpen dat die wonderlijke aandacht, die het soms goed doet en soms weer helemaal niet, erg verwarrend kan zijn, want wat kun je nu wel en wat niet?

Als je ADHD hebt, kun je ook impulsief zijn. Je doet eerst iets en daarna denk je pas na of je actie wel handig is geweest. Soms heb je achteraf spijt van je ondoordachte actie, maar dan is het vaak al te laat.

## 1.2 Hoe kun je ADHD herkennen?

Jammer genoeg is er nog geen test bedacht waarmee je ADHD meteen kunt opsporen. Er zijn wel wetenschappers die hopen dat je over enkele jaren met een speciale hersenfoto ADHD kunt aantonen, maar zover is het nu nog niet. Deskundigen hebben wel een lijst gemaakt met gedragskenmerken die samen ADHD maken. Die lijst is te vinden in het boek de DSM-v, zoals je hebt gelezen in paragraaf 1.1. Het lastige van deze DSM-v is dat de beschrijving soms vaag is. Zo vertelt de DSM-v niet welk gedrag past bij welke leeftijd. We weten bijvoorbeeld dat veel volwassenen met ADHD niet meer hyperactief zijn, en toch hebben zij ADHD. Vaak waren ze als kind wel erg beweeglijk, maar is dat in de loop der jaren afgenomen. Als zij de lijst van de DSM-v invullen, hebben ze misschien te weinig kenmerken, terwijl ze toch ADHD hebben. Bovendien, als jij de DSM-v zelf invult, wie zegt dan dat jij een goede kijk op jezelf hebt? Of hoe weten je ouders en docenten nou zo zeker dat je problemen hebt terwijl je dat zelf niet vindt? En hoe weet je nou of je geen andere problemen hebt, zoals bij stap 5 staat?

Omdat er best wat bij komt kijken voordat je echt kunt spreken van ADHD, is het goed om de diagnose te laten stellen door iemand die er verstand van heeft. (In hoofdstuk 6 lees je daar meer over.)

Enkele jaren geleden werd ADHD vooral gezien als een probleem met het richten van je aandacht. Wetenschappers zeggen nu dat ADHD veel meer te

maken heeft met regelfuncties (executieve functies) die niet optimaal functioneren.



## Executieve oftewel regelfuncties

### 1.3 Wat zijn de belangrijkste problemen bij jongeren met ADHD?

Als je ADHD hebt, kun je vaak niet goed plannen en organiseren. Leren plannen begint al heel jong. Jonge kinderen bouwen bijvoorbeeld stap voor stap met lego iets na. Zo leren ze hoe ze iets kunnen maken vanuit een stappenplan. Ben je een jong kind met ADHD dan heb je vaak het geduld niet om via een stappenplan te bouwen. Bovendien heb je ook veel minder overzicht. Je weet bijvoorbeeld niet meer bij welke stap je gebleven bent of je kijkt niet goed naar wat je moet doen. Je vindt het dus geen leuke klus en de kans is heel groot dat je niet nog eens iets met lego gaat nabouwen. Als jong kind oefen je dus minder met stap voor stap iets doen dan je leeftijdsgenoten. Terwijl je het wel lastig vindt en extra oefening helemaal zo gek niet zou zijn.

Er is ook nog iets met het werkgeheugen van jongeren met ADHD. Als je ADHD hebt, lukt het je vaak minder goed om je snel even iets te herinneren. Je vindt het echt lastig om te herhalen wat je moet doen en je vergeet vaak dingen.

#### Sara, 16 jaar

‘Toen ik op de lagere school zat, wilden mijn vriendinnen altijd model spelen. Dan gingen ze elkaar opmaken en kleding showen. Ik vond het in het begin altijd wel leuk, maar het duurde voor mij echt veel te lang. Ik had er het geduld niet voor en liep halverwege vaak weg naar buiten. Ze waren het van me gewend. Ik vond het wel stom van mezelf. Waarom houd je nou niet van opmaken als je een meisje bent? Ik heb het echt geprobeerd hoor. Ging ik eerst zo’n filmpje kijken op YouTube en dan probeerde ik het na te doen. Maar ik vergat altijd een stap of was

weer iets kwijt wat ik nodig had. Ik heb me vaak afgevraagd hoe het nou kon dat mijn vriendinnen altijd alles konden vinden en ik niet.'

Vervelend genoeg kunnen deze problemen elkaar versterken. Je gaat al van jezelf verwachten dat je van alles zult kwijtraken of dingen zult vergeten. En dan begin je maar niet aan een opdracht waarvan je denkt dat je die toch niet kunt. Zo oefen je niet en leer je het echt niet.



### Jur

Als je ADHD hebt, kun je je dus niet zo snel even iets herinneren. Bovendien vind je het vaak erg lastig om je iets letterlijk 'voor de geest te halen'.



### Je iets kunnen herinneren

Je vindt het bovendien vaak moeilijk om jezelf te besturen als gevoelens een rol spelen. Je kunt jezelf moeilijk stoppen. Het lijkt alsof je de rem op je eigen gedrag en gevoelens niet kunt vinden. Daarom worden jongeren met ADHD vaak heel snel erg emotioneel. Je wordt overspoeld door je gevoel. Vaak ben je zo van slag dat je niet meteen kunt vertellen waarom je zo emotioneel bent. Lastig genoeg begrijpen anderen dan niet altijd wat er is gebeurd. Achteraf begrijp jij soms ook niet meer zo goed waarom je zo heftig hebt gereageerd.



### Arend + Gevoelensachtbaan

## 1.4 Hoe vaak komt het voor?

Ongeveer drie tot vijf procent van de kinderen in Nederland heeft ADHD. Dat betekent dat in een klas van dertig leerlingen ongeveer één jongere ADHD heeft. Natuurlijk is dat een gemiddelde en kun je ook in een klas zitten waar