



Wat is ADD?

ADD staat voor Attention Deficit Disorder en is een subtype van ADHD. ADD wordt tegenwoordig officieel ADHD - I genoemd. Dit komt uit het Engels waarbij de I staat voor inattentive. In het Nederlands noemen we dat het overwegend onoplettendheid type. Om het verschil duidelijker te maken spreken we in de volksmond veelal nog van ADD omdat dit duidelijker aangeeft dat er geen sprake is van opvallende hyperactiviteit. In dit artikel houden we het daarom voor het gemak op **ADD symptomen**.

Het grote verschil met ADHD is dat er bij de symptomen van ADD geen duidelijk merkbare hyperactiviteit aanwezig is zoals impulsiviteit, bewegelijkheid en veel praten. Bij ADD zit de drukte voornamelijk in het hoofd en is daardoor minder opvallend voor de omgeving. Bekende kenmerken van ADD zijn snel afgeleid zijn, concentratiegebrek, vergeetachtigheid, dromerigheid, afdwalen tijdens gesprekken, teruggetrokken overkomen, overprikkeling, een wirwar aan gedachten en chaotisch zijn.

ADD symptomen op een rijtje

Hieronder vind je een uitgebreide lijst met de meest bekende symptomen van ADD. Je hoeft je niet in al deze kenmerken te herkennen om de diagnose ADD te kunnen krijgen. Als je zelf ADD hebt dan zal de onderstaande lijst een verademing van herkenning voor je zijn!

Iemand met ADD ...

- kan zich erg moeilijk concentreren
- dwaalt af tijdens het luisteren
- is erg vergeetachtig en chaotisch
- raakt voortdurend spullen kwijt
- is snel ergens op uitgekeken
- heeft een slecht korte termijn geheugen
- is snel afgeleid
- komt afwezig over
- heeft erg veel moeite met op tijd komen
- is heel druk in het hoofd
- springt van de hak op de tak (kan zowel in taken als in gesprekken voorkomen)
- heeft grote moeite met het opbrengen van motivatie (uitstelgedrag)
- bruist van ideeën en plannen maar begint er niet aan of maakt ze niet af
- heeft geregeld last van stemmingswisselingen
- is vaak perfectionistisch
- heeft veel momentjes van rust nodig om mentaal op te laden (snel overprikkeld)
- kan bij interesse ergens volledig in opgaan en een hoge concentratie hebben (hyperfocus)
- is dromerig en heeft een groot voorstellingsvermogen
- heeft veelal moeite met het uiten van gevoelens
- is meestal ook erg gevoelig (HSP, hooggevoeligheid)
- kan zich vaak op creatief gebied goed uiten (dans, muziek, kunst etc.)

- heeft vaak een goed gevoel voor humor
- blijft graag op de achtergrond
- is veelal visueel ingesteld
- heeft moeilijkheden met het afwerken van details of slaat door in details bij interesse
- is gevoelig voor het ontwikkelen van verslaving
- heeft moeite met het onderhouden van relaties en vriendschappen
- heeft vaak een kleine sociale kring maar is wel emotioneel betrokken bij anderen
- heeft door de vertraagde informatieverwerking moeite met snel en adequaat reageren op onverwachte gebeurtenissen

De bovenstaande punten zijn de meest bekende symptomen van ADD. Niet iedere ADD'er zal zich in alle punten herkennen. Je hoeft ook zeker niet aan alle kenmerken te voldoen om de diagnose te kunnen krijgen. Maar als je echt ADD hebt, dan zul je je in het overgrote deel wel herkennen.

Positieve kenmerken van ADD

Naast de minder leuke kanten van ADD heeft ADD ook een aantal positieve, sterke kenmerken die jou misschien op bepaalde vlakken zelfs wel een voordeel geven.

Iemand met ADD ...

- heeft een hele hoge concentratie bij interesse (ook wel hyperfocus genoemd)
- komt met oplossingen die anderen voor onmogelijk hielden
- bruist van briljante plannen en ideeën
- heeft vaak een goed gevoel voor humor
- kan goed out of the box denken en met briljante oplossingen komen
- heeft veelal een groot empathisch vermogen
- komt soms vanuit het niets erg scherp of briljant uit de hoek
- heeft vaak een hoger dan gemiddelde intelligentie
- is meestal creatief goed ontwikkeld
- houdt van uitdagingen en sensatie
- is avontuurlijk
- heeft een goed inzicht
- heeft een goede intuïtie
- lijkt over 'een 6de zintuig' te beschikken
- voelt situaties en mensen op een 'bijzondere' manier aan

Ook hier geldt dat niet alle kenmerken op jou van toepassing hoeven te zijn. Je hoeft je niet in 100% van de lijst te herkennen om de diagnose ADD te kunnen krijgen.

Indien jij je herkent in deze omschrijving raden we je aan een diagnose te laten stellen.