



## ADHD informatie

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In Nederland spreken we meestal van een aandachtstekortstoornis of hyperactiviteitstoornis. Iemand met ADHD is vaak hyperactief, impulsief en heeft problemen met aandacht.

Er bestaan 3 typen ADHD:

1. ADHD-I: Deze vorm staat ook bekend als ADD. Mensen met ADHD hebben vaak last van aandacht tekort of concentratieproblemen. Hyperactiviteit en impulsiviteit komen bij dit type ADHD vaak minder voor.
2. ADHD-H: De kenmerken van dit type ADHD zijn aanhoudende hyperactiviteit en impulsiviteit.
3. ADHD-C: Ook wel het gecombineerde type genoemd. Mensen met dit type ADHD hebben kenmerken van beide vormen. Het gecombineerde type komt het meest voor.

Typische ADHD kenmerken zijn:

- Onder je niveau presteren: het zit er wel in maar het komt er niet uit
- Chaos in je hoofd of een vol hoofd
- Snel wisselende stemmingen
- Prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen
- Verstrooid zijn
- Afwezig of dromerig zijn
- Chronisch te laat komen
- Veel twijfelen en niet gemakkelijk een beslissing kunnen nemen
- Geen overzicht over tijd of geld
- Enthousiast aan iets beginnen, maar het vervolgens niet afmaken
- Bij interesse geen last van concentratieproblemen, anders wel
- Moeite met ontspannen
- Dingen eruit flappen
- Teveel geld uitgeven
- Niet lang stil kunnen zitten
- Innerlijke onrust
- Vreetbuien
- Overgewicht
- Alcohol- en drugsproblemen
- Somberheid
- Angstklachten
- Relatieproblemen
- Slaapproblemen

## Hoe voelt ADHD?

De vraag die ons regelmatig gesteld wordt is: 'hoe voelt ADHD?' Het is lastig om daar een antwoord op te geven omdat iedereen ADHD anders ervaart. Er zijn wel veel overeenkomsten.

Het meest opvallende kenmerk zijn de concentratieproblemen die veel mensen met ADHD ervaren. Ze krijgen dingen niet mee, letten niet op of vergeten iets snel. Mensen met ADHD hebben constant het gevoel dat er een tv in hun hoofd aanstaat op 10 kanalen tegelijk. Sommige mensen ervaren ook constante ruis of muziek in hun hoofd.

De mate van hyperactiviteit en impulsiviteit verschilt per persoon: de een kan geen seconde stilzitten of zijn mond houden, de ander kan dat wel maar ervaart meer innerlijke spanning of onrust. De een komt door impulsief gedrag in contact met de politie, bij de ander blijft dit beperkt tot dingen eruit gooien die niet tactvol zijn.

## Hoe herken je ADHD?

Mensen met ADHD herken je vaak aan de concentratieproblemen of het aandacht tekort. Daarnaast zijn ze vaak ook hyperactief en impulsief. Hyperactiviteit herken je aan niet stil kunnen zitten, wiebelen, vaak opstaan of druk en luid praten. Impulsiviteit betekent niet goed kunnen remmen: dingen eruit flappen, spullen kopen die je eigenlijk al hebt of niet nodig hebt, ruzie maken terwijl dat helemaal niet de bedoeling was, teveel drinken enzovoorts.

Indien er een vermoeden is van ADHD neem dan contact op met je huisarts.