

Mijn Beperking, ADHD of ADD

Informatie

ADHD is een afkorting van vier Engelse woorden.
Namelijk: Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
Maar waar heb je het dan over?

De meeste mensen met ADHD kunnen niet lang stilzitten.
Ze bewegen en praten veel.
Ze krijgen veel gedachten tegelijk in hun hoofd.
Ze kunnen hun aandacht moeilijk bij één ding houden.
En ze reageren op alles om hen heen.
Mensen noemen dat: druk gedrag.
Daarom zeggen mensen soms ook: ADHD is Alle Dagen Heel Druk.

Soorten ADHD

ADD

Mensen met ADD kunnen moeilijk hun aandacht bij één ding houden.
Dit noem je: Aandacht-tekort.
Zij kunnen zich daardoor heel moeilijk 'concentreren'.
Als je ADD hebt, dan heb je meestal niet het drukke gedrag.

ADHD-H

Als je dit hebt dan ben je echt een stuiterbal.
Hier past de uitdrukking: Alle Dagen Heel Druk het beste.
Je bent dan altijd heel druk. Dit noem je: hyperactief.
En je reageert veel te snel. Dit noem je: impulsief.

ADHD-C

Dit komt het meeste voor. Je bent dan:

- En druk
- En je reageert op alles zonder nadenken
- En je kan je aandacht er niet bijhouden (aandacht-tekort)

Je kan je niet concentreren.

Mijn Beperking, ADHD of ADD

Informatie

Stel je hebt ADHD.

En je bent in een situatie waarin veel tegelijk om je heen gebeurt.

Bijvoorbeeld: een drukke winkelstraat met veel lopende en pratende mensen, fietsers, lawaai van toeterende auto's, winkels en muziek.

Dit vinden alle mensen met ADHD moeilijk.

Er is dan te veel drukte en geluid om je heen.

Je wordt dan 'te druk in je hoofd'.

Gelukkig kun je iets doen om rustig te worden.

De een zoekt een rustige plek op.

De ander gaat sporten of doet iets anders waar dat hij heel leuk vindt.

Dit zijn allemaal manieren om rustig te worden in je hoofd.

Wat helpt dat weet je zelf het beste.

Sommige mensen zoeken een ADHD-coach.

Medicijnen kunnen ook helpen.

Als je ADHD hebt dan mist er vaak een stofje in je hersenen.

Met medicijnen kun je je hersenen dit stofje geven.

Mensen met ADHD worden er rustiger van.

En kunnen zich dan beter concentreren.