



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor  
Psychologie & Orthopedagogiek

## ADHD

*ADHD is een Engelse afkorting en staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel Aandachts-Tekort-Stoornis met Hyperactiviteit.*

### **Waar heb je last van?**

Als je ADHD hebt, kun je van veel verschillende verschijnselen last hebben. Deze verschijnselen hoeven niet allemaal tegelijk voor te komen. Er zijn verschillende kenmerken van ADHD:

#### *Aandachtsproblemen en/of concentratieproblemen*

Vergeetachtigheid. Moeite met details. Spullen kwijtraken. Snel afgeleid raken. Van alles tegelijk doen. Niet kunnen blijven luisteren. Wat tegen je gezegd wordt, gaat het ene oor in en het andere uit. Moeilijk op één ding kunnen concentreren.

#### *Impulsiviteit*

Meteen doen, niet eerst nadenken. Gedachten 'eruit flappen'. Voordringen zonder er erg in te hebben. Voor je beurt spreken, vaak ook omdat je bang bent te vergeten wat je wilt zeggen.

#### *Hyperactiviteit*

Altijd een gevoel van onrust in je lijf. Aandrang om te gaan bewegen. Voortdurend friemelen met de handen of met een voorwerp. Tikken met de voeten. Doorpraten alsof er geen rem is. Gespannen zijn en blijven. Moeilijk tot rust komen. Beweeglijk zijn in de slaap.

#### *Hoe vaak komt het voor?*

ADHD komt voor op alle leeftijden, van pasgeboren kinderen tot en met ouderen. ADHD is een stoornis die niet overgaat. Je kunt ermee leren leven of er in de loop van de tijd minder last van krijgen. Uit onderzoek is gebleken dat zeker 3% van alle kinderen ADHD heeft. Dat betekent dat er in bijna elke schoolklas wel één ADHD-er zit! ADHD is de diagnose die kinderpsychiaters het meest stellen.

### **Hoe wordt vastgesteld of iemand ADHD heeft?**

Als u denkt dat uw kind of uzelf ADHD heeft, overleg dan met uw huisarts over een verwijzing naar een (kinder)psychiater. De psychiater is het best in staat om vast te stellen of iemand ADHD heeft. Vaststellen of er sprake is van ADHD is moeilijk. Er zijn geen onderzoeken die het 100% duidelijk maken. Er zijn nogal wat ziektes of stoornissen die lijken op ADHD. Ook kan iemand naast ADHD nog andere stoornissen of problemen hebben. Sommige zijn een direct gevolg van ADHD. Sommige staan er los van en van weer andere is nog niet aangetoond of ze verband houden met ADHD. Zo komen bijvoorbeeld dyslexie (woordblindheid) en ADHD regelmatig samen voor.

### **Wat is er aan te doen?**

#### *Wat kun je zelf doen?*

Als je ADHD hebt, ben je snel afgeleid en dat is lastig. Hoe kun je dat een beetje voorkomen? Omdat je snel afgeleid bent, kun je er voor zorgen dat er weinig in je omgeving is dat je af kan leiden. Als je bijvoorbeeld huiswerk moet maken, kun je het best in een rustige omgeving gaan zitten. We noemen dat een omgeving met weinig prikkels. Geen muziek en geen TV. Zorg ook dat je niet naar buiten kan



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor  
Psychologie & Orthopedagogiek

kijken. Op straat gebeuren er vaak dingen die je af kunnen leiden. Sommige kinderen hebben ook moeite om taken af te maken. Het kan helpen om de taak die je moet doen in kleine stukjes te verdelen en van tevoren een schema maken.

#### *Wat kunnen ouders doen?*

Om een kind met ADHD goed op te voeden, is veel begrip en kennis van de problematiek nodig. De opvoeding moet aangepast worden aan het kind. Dit gaat vaak niet vanzelf. U kunt hiervoor bij ons begeleiding krijgen. ADHD kinderen hebben veel baat bij een geordend leven met vaste regels en gewoonten.

#### *Waaruit bestaat een behandeling?*

Een behandeling van ADHD bestaat vaak uit gesprekken met jou en/of je ouders in combinatie met medicijnen. Deze medicijnen kunnen de symptomen doen verminderen, maar er is nog geen behandeling waardoor ADHD helemaal verdwijnt. Het meest voorgeschreven geneesmiddel voor ADHD is Methylfenidaat ofwel Ritalin<sup>®</sup>. Veel ouders van kinderen met ADHD zijn tevreden over de werking van het medicijn. Naast medicijnen zijn er altijd gesprekken. Deze gesprekken gaan over hoe je het beste om kunt gaan met ADHD. Kinderen met ADHD hebben soms ook moeite met het omgaan met andere kinderen. Groepen kinderen met ADHD krijgen dan een training in het omgaan met andere kinderen, dat heet een sociale vaardigheidstraining. Kinderen vinden dat erg leuk en ze leren beter omgaan met anderen.

Bron: [Accare](#), landelijk kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie.