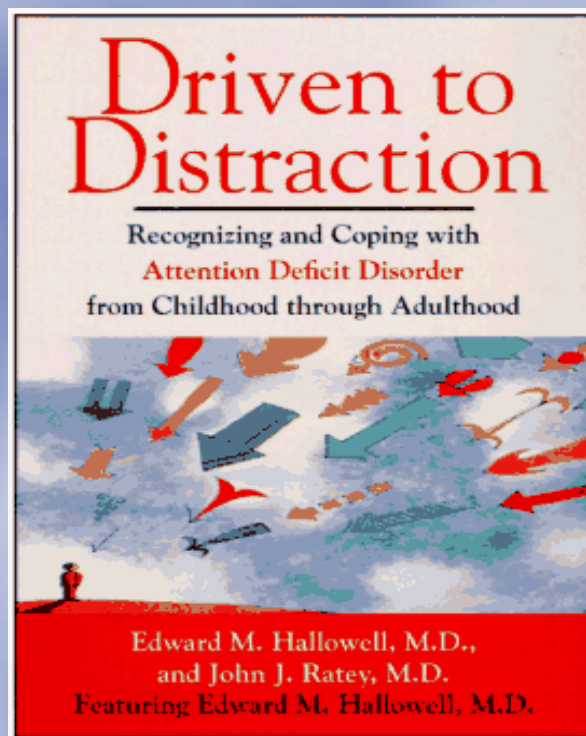


# “Driven to Distraction”



Nederlandse samenvatting

U aangeboden door:



Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood through Adulthood.

Auteurs: Edward M. Hallowell en John J. Ratey.

Touchstone, New York, 1994,

ISBN 0-684-800128-0.

## INHOUDSOPGAVE

pag. 3

ADHD bij kinderen.

pag. 4

Criteria voor het constateren van ADHD bij volwassenen.

pag. 7

Zo maar een lijst van opmerkingen van een volwassene met ADHD.

pag. 8

Tips voor echtparen waarvan een partner ADHD heeft.

pag. 11

25 Tips voor het omgaan met ADHD in een gezin.

pag. 15

Subtypes van ADHD.

pag. 22

Hoe weet ik dat ik het heb?

pag. 27

Een vragenlijst.

pag. 31

Wat kun je er aan doen.

pag. 31

10 Tips voor ouders en leraren, hoe leg ik het uit?

pag. 33

10 Tips om het leven van een kind met ADHD te structureren en te organiseren.

pag. 34

Tips voor de "coach"

pag. 36

50 Tips voor het omgaan met ADHD bij volwassenen.

pag. 40

50 Tips voor het omgaan met ADHD in klassenverband.

pag.

Algemene problemen bij de behandeling van ADHD.

**ADHD = AANDACHTSTEKORT-STOORNIS MET HYPERACTIVITEIT.  
( In het Engels ADD = ATTENTION DEFICIT DISORDER)**

**ADHD BIJ KINDEREN**

**1. Wat zijn de symptomen?**

- \* Hyperactiviteit -
- \* Opwinding/avontuur zoeken -
- \* Problemen in school -
- \* Hevig emotioneel -
- \* Sterke impulsiviteit -
- \* Durf +
- \* Veerkrachtig +
- \* Doorzettingsvermogen +
- \* Creativiteit +
- \* Verborgen intellectueel talent +

Het grootste gevaar van onbehandelde ADHD is twijfel / gebrek aan het gevoel van eigenwaarde (zelfonderschatting)

**2. Hoe behandel je ADHD?**

2.1. De diagnose (onderkenning) is de eerste stap. Vaak reageert de betroffene opgelucht. 't Heeft eindelijk een naam. Met de diagnose begint de behandeling.

2.2. Zelf-informatie. Hoe meer je te weten komt over ADHD, des te succesvoller is de behandeling. Een grondig begrip van wat ADHD is stelt je in staat beter te begrijpen waar ADHD je leven beïnvloedt en wat je daaraan kunt doen. Het stelt je ook in staat om de voornaamste stap te doen: Hoe leg ik het aan anderen uit?

2.3. Vaste lijnen leggen, structureren. Structuur geeft de buitengrenzen aan en geeft aan ADHD'ers de controle die ze zo hard nodig hebben. Concrete, praktische hulpmiddelen zoals lijstjes, memobriefjes, eenvoudige administratie, agenda's, doelen, dagelijkse planning en dergelijke kunnen de innerlijke chaos in 'n ADHD leven veranderen en de productiviteit en de zelfbeheersing vergroten.

2.4. Begeleiding en/of psychotherapie. De lijder aan ADHD heeft veel hulp en voordeel van een "coach", iemand die aan de zijlijn staat met een fluitje, die bemoedigingen, aanwijzingen en herinneringen geeft en die in het algemeen meehelpt dat de zaken doelgericht verlopen.

Mensen die ADHD hebben functioneren goed met dit soort gestructureerde aanmoedigingen, maar zij voelen zich verloren als deze ontbreken. Traditionele psychotherapie is zinvol als depressies of problemen met de eigenwaardering optreden, of andere interne problemen aanwezig zijn.

2.5. Medicijnen. Er zijn verschillende mogelijkheden die de gevolgen van ADHD kunnen bestrijden. De medicijnen zijn net brillenglazen, die het individu helpen 't beeld scherp te zien. Het kan ook het gevoel van verwarring en ongerustheid, dat zo vaak voorkomt bij ADHD, wegnemen.

De medicijnen corrigeren het verstoorde chemisch evenwicht van de neurotransmitters dat bij ADHD aanwezig is in die delen van de hersenen die de aandacht, de impulscontrole en de stemming regelen. Maar medicijnen zijn niet het complete antwoord, ze kunnen opluchting verschaffen en als de deskundig gebruikt worden zijn ze zeer veilig.

### **CRITERIA VOOR HET CONSTATEREN VAN ADHD BIJ VOLWASSENEN.** (de diagnose)

Vooraf: Het is pas dan een criterium als het speciale gedrag aanzienlijk meer voorkomt bij de betr. persoon dan bij andere personen van dezelfde leeftijd en ontwikkeling

**A.** Een voortdurende verwardheid (gebrek aan concentratie) waarbij tenminste 15 van de navolgende punten voorkomen.

A1. Een voortdurend gevoel van niet klaar zijn, onvoltooidheid, het niet bereiken van zijn doelen (ongeacht hoeveel zaken en doelen men feitelijk al bereikt heeft) Dit symptoom staat op de eerste plaats omdat het de meestal gemene oorzaak is dat volwassenen hulp zoeken. "Ik krijg mijn zaakjes niet voor elkaar" is het meest gehoorde refrein. De persoon in kwestie zal voor de buitenwacht en bij een objectieve beoordeling of heel vervolmaakt overkomen, of hij stuntelt, beladen met een gevoel verstrikt te raken in een net, niet in staat munt te slaan uit zijn aangeboren mogelijkheden.

A2. Hij heeft moeilijkheden zijn zaakjes op een rij te krijgen. Een voornaam probleem voor de meeste ADHD volwassenen. Zonder een schoolse structuur, zonder ouders die er voortdurend voor zorgen dat de zaakjes georganiseerd worden, zal de volwassene bezwijken onder de organisatorische eisen van alledag. "kleine dingen" kunnen levensgrote obstakels worden. Een gemiste afspraak, een verloren check, een deadline die vergeten is, kan de spreekwoordelijke nagel aan hun doodkist betekenen.

A3. Het chronische uitstellen van zaken, talmen, moeite om met iets te beginnen. Volwassenen met ADHD zien het beginnen aan een taak met zoveel vrees tegemoet, waar hun angst schuld aan is dat ze het niet goed meer kunnen doen, dat ze maar uitstellen en uitstellen en waardoor hun angst voor die taak alleen maar groeit.

A4. Ze doen heel veel dingen tegelijkertijd en hebben moeite dat voort te zetten. Dit is een uitvloeisel van criterium nummer 3. Is een taak volbracht wordt de volgende al meteen weer ter hand genomen. Tegen het einde van de dag, van de week of van het jaar, zijn talloze projecten begonnen, waarvan er slechts weinigen afgemaakt zijn.

A5. Ze hebben de neiging om er uit te flappen wat in hun hoofd komt, zonder rekening te houden met de timing of met de geschiktheid van de opmerking. Net als het kind in de klas, wordt de volwassene met ADHD weggevoerd door zijn eigen enthousiasme. Als men op een idee gekomen is moet het eruit met tact of met arglist en leidt het tot kinderlijke uitbundigheid.

A6. Een voortdurend zoeken naar heviger prikkels. De volwassene met ADHD kijkt altijd uit naar iets nieuws, iets waar je mee bezig bent, iets in de buitenwereld dat past bij de wervelwind die binnenin raast.

A7. Het niet kunnen verdragen van verveling. Een uitvloeisel van criterium nummer 6. In feite voelt een persoon met ADHD zich bijna nooit verveeld. Dit komt omdat hij op het moment dat hij verveling ruikt meteen in actie uitbarst en iets nieuws vindt, hij zapt naar een ander kanaal.

A8. Makkelijk af te leiden. Moeite om aandacht te behouden. Er is een tendens om weg te glijden midden in een pagina of een gesprek, vaak gekoppeld aan de mogelijkheid om juist heel geconcentreerd te zijn bij tijd en wijle. Het handelsmerk van ADHD, het "tuning out" is onwillekeurig. Het gebeurt wanneer de persoon niet kijkt en het volgende ogenblik merkt hij dat hij of zij er niet meer is. De vaakuitgesproken aanleg om zeer geconcentreerd te zijn bij tijd en wijle is ook aanwezig, het benadrukt het feit dat dit geen syndroom is met gebrek aan aandacht maar onregelmatige wisselende concentratie.

A9. Vaak zeer creatief, intuïtief en zeer intelligent. Dit is geen symptoom, maar een trek die de moeite van het vermelden waard is. Volwassenen met ADHD hebben vaak een ongewoonlijk creatieve geest. Midden in hun chaos en verstrooidheid, hebben zij briljante invallen. Deze speciale eigenschap benadrukken is een belangrijk aandachtspunt bij de behandeling.

A10. Moeite om gebruik te maken van de normale kanalen, de platgetreden paden of de juiste procedure te volgen. In tegenstelling tot wat men vaak denkt is dit niet het hebben van moeite met autoriteit. Het is veeleer een uitdrukking van verveling en frustratie. Verveling over de platgetreden paden om bepaalde dingen te doen en opwinding over nieuwe frisse aanpak en niet in staat zijn die dingen te doen waarvan men verwacht dat ze dienen te gebeuren.

A11. Ongeduld, een lage tolerantie drempel voor frustraties. Elke frustratie doet de volwassene met ADHD herinneren aan zijn fouten uit het verleden. Oh nee, denkt hij, daar gaan we weer. Dus wordt hij boos en trekt zich terug. Het ongeduld komt voort uit de zucht naar voortdurende nieuwe stimulansen en doet anderen denken dat het individu onvolwassen en onverzadigbaar overkomt.

A12. Impulsiviteit, zowel verbaal als ook in actie. Ook het impulsief geld besteden, plannen veranderen, nieuwe schema's en carrières uitstippelen etc. Dit is een van de gevaarlijke kanten van de volwassen symptomen, of, afhankelijk van de impuls, een van de meer avontuurlijke.

A13. De neiging om zich onnodig en eindeloos zorgen te maken. De neiging om de horizon af te zoeken naar iets om zich zorgen over te maken, afgewisseld met onachtzaamheid of zelfs ontkennen van de echte gevaren. Aandacht verandert in zorgen, als men zich niet kan concentreren op een taak.

A14. Het gevoel van onzekerheid. Veel volwassenen met ADHD voelen zich voortdurend onzeker, hoe zeker en stabiel hun situatie ook mag zijn. Zij hebben vaak het idee dat de wereld om hen heen in elkaar valt.

A15. Gemoedswisselingen, labiele gemoedstoestand, vooral wanneer men zich van een project of een persoon losgemaakt heeft. De persoon met ADHD kan plotseling in een kwade bui terecht komen, vervolgens weer in een opperbeste bui en dan weer in een boze bui en dit alles binnen enkele uren en zonder aanwijsbare reden. Deze gemoedswisselingen zijn niet zo uitgesproken opvallend zoals bij manisch depressiviteit of depressies voor komen. Volwassenen met ADHD, meer dan kinderen, zijn overgeleverd aan instabiele gemoedstoestanden. Veel hiervan is het gevolg van hun frustrerende ervaringen en/of mislukkingen terwijl een deel ervan te wijten is aan de biologie van de wanorde.

A16. Rusteloosheid. Vaak ziet men het bij volwassenen niet, de volle hyperactiviteit die men vaak bij kinderen ziet. In plaats daarvan bemerkt men wat je "nerveuze energie" zou kunnen noemen: wippen met de benen, trommelen met de vingers, van zithouding veranderen, van tafel opstaan of de kamer meerdere malen verlaten, zich zenuwachtig voelen terwijl men uitrust.

A17. Een neiging naar verslavingsgedrag. De verslaving kan er een zijn aan een stof, zoals alcohol, tabak of cocaine, of aan een activiteit zoals gokken, winkelen, eten of overwerken.

A18. Voortdurende problemen met een gebrek aan eigendunk. Dit probleem is het directe en ongelukkige resultaat van vele jaren vol met frustraties, mislukkingen of om het gewoon niet op de juiste plaats te krijgen. Zelfs het individu met ADHD die heel veel bereikt heeft voelt zich toch een beetje een mislukkeling. Het is indrukwekkend hoe veerkrachtig veel volwassenen toch zijn ondanks de vele tegenslagen.

A19. Slechte zelfkennis. Mensen met ADHD zijn slechte critici voorhen zelf. Zij kunnen slecht de uitwerking inschatten die zij op andere mensen hebben. Zij zien zichzelf vaak veelminder effectief of krachtig dan andere mensen dat doen.

A20. Manisch depressiviteit of depressiviteit of genotmiddelenmisbruik of andere chaotische impulsiviteit en gemoedstoestanden in de familiegeschiedenis van de ADHD-er. Aangezien ADHD waarschijnlijk genetisch overgedragen wordt en vaak verbonden is aan de andere voorwaarden zoals die genoemd zijn, is het niet ongebruikelijk (hoewel niet noodzakelijk) dat men dergelijke afwijkingen in de familiegeschiedenis terugvindt.

**B.** De jeugdgeschiedenis van ADHD. (Soms is het niet formeel gediagnosticeerd maar terugblikkend in het verleden moeten de tekens en symptomen aanwezig zijn geweest).

**C.** De situatie wordt niet verklaard door andere medische of psychiatrische omstandigheden.

Hoe men de criteria ook stelt, of naar welke criteria men ook kijkt: er kan niet genoeg de nadruk op gelegd worden dat het belangrijk is niet zelf de diagnose te stellen. Een evaluatie door een arts die de diagnose bevestigt en zo andere mogelijkheden elimineert, is essentieel!

adhdXtra  
wordt gesponsord door



Business Internet Trends

## ZO MAAR EEN LIJST MET OPMERKINGEN VAN EEN VOLWASSENE MET ADHD

- Iets willen doen, denken dat je het doet, maar het toch niet doen.
- Veel dagdromen in de klas als kind.
- Mijn vader noemde me altijd "lui" en "te stom".
- Goede punten bij mondelinge examens, maar het papierwerk kreeg ik niet op tijd bij elkaar.
- Ik hield van nieuwe dingen, veel wisselende interesse.
- Veel ideeën, maar het moeilijkste was om alles op een rij te zetten zodat deze ideeën ook uitgevoerd werden.
- Mijn bureau is een warboel.
- Vergeetachtig, verstrooide professor.
- Omdat ik moeite heb het juiste woord te vinden, zeg ik vaak zomaar een woord, of zeg ik maar niets en voel me stom.
- Ik werk het beste in een geheel, de zaken moeten in het geheel passen, ik voel dat ik vaak structuur zoek om mijn werk te doen.
- Heb enorme moeite de rechte lijn aan te houden, heb de neiging me te verliezen in dingen of mensen.
- Ik vond dat ik altijd anders dacht dan de meeste mensen.
- Tenzij ik er zeer bij betrokken was, viel ik altijd in slaap tijdens de colleges.
- Schrijven: soms schrijf ik dingen die ik niet bedoel, streepletters weg of vervorm ze.
- Het schoonmaken van de badkamer op zaterdag: Ik kijk naar het werk, voel me overweldigd. Zet de radio aan om me aan de gang te krijgen. Dan vind ik de muziek irritant en zet de radio weer af. Herinner me dat er werk te doen was en val aan, dan gaat het goed. Vaak heb ik het gevoel dat ik me door een muur moet duwen om ergens aan te beginnen (vooral de afwas!).
- Hoe netjes en georganiseerd ik ook probeer te werken, ik maak er altijd een troep van.
- Tijdens het maken van huiswerk dwaal ik af, ik spring van het ene naar het andere zonder logische volgorde, alleen maar een lijstje.
- Ik probeer de zaken altijd georganiseerd te doen, maar dat is niet makkelijk. Als ik ze niet georganiseerd doe, weet ik niet meer waar ze gebleven zijn.
- Vergeet heel gemakkelijk wat ik in mijn hoofd heb.
- Ik probeer mijn leven rond bepaalde zaken als handvaten te organiseren. Zij laten mij over iets nadenken.
- Ik heb het gevoel dat ik mezelf altijd moet duwen, vooral als ik mee moet doen.
- Ik houd van simpele dingen, vroege muziek maar niet romantisch.
- Ik houd van onkruid wieden in de tuin en de rommel verwijderen.
- Ik heb problemen met op tijd te komen. Zelfs als er genoeg tijd is aarzel ik en stop dan te laat met mijn bezigheden of ik verlies het tijdsgevoel helemaal. Ik heb geen gevoel voor de klok.
- Voel me vaak wanhopig. Troost en geruststelling van andere mensen helpen niet. Er zit iets binnenin dat moet veranderen.
- Hoe netjes en georganiseerd ik ook probeer te werken, ik maak er altijd een troep van.
- Deuren en laden doe ik nooit dicht na gebruik, pas als ik terugkom en ze zie sluit ik ze.
- Van binnen uit voel ik me alsof ik tegen me zelf zeg: "je bent niet stom" Ik voel me snel gekwetst en afgewezen.
- Kan niet makkelijk mijn eigen rommel opruimen, wordt overdonderd door een grote hoeveelheid troep, kleren opruimen is verschrikkelijk..
- In het algemeen heb ik problemen van verstrooidheid en wanorde.
- Ik voel me rustig als ik iets met mijn handen kan doen.

## TIPS VOOR ECHTPAREN WAARVAN EEN PARTNER LIJDT AAN ADHD

*Het belangrijkste is de communicatie herstellen en de machtsstrijd afbouwen.*

1. Ben er zeker van dat je de goede diagnose hebt. Veelomstandigheden lijden tot toestanden die op ADHD lijken, van teveel koffie en opgewondenheid tot "dissociative disorder" en hyperthyroïdie (hyperfunctie van de schildklier). Raadpleeg eerst Uw dokter en als de diagnose zeker is probeer er zoveel mogelijk over te weten te komen. Er is steeds meer literatuur en hoe meer jij en je partner weten des te beter kun je elkaar helpen. De eerste stap is educatie!
2. Behoud je gevoel voor humor. ADHD kan vaak heel grappig zijn. Als je er mee kunt lachen pak die kans. Op die psychologische breekpunten waar je kunt kiezen tussen gek worden, huilen of lachen kies lachen. Humor is de sleutel om met ADHD te kunnen leven.
3. Sluit een wapenstilstand. Als de diagnose duidelijk is hijs dan de witte vlag. Je hebt allebei wat ademruimte nodig om met een nieuwe start te kunnen beginnen. Je kunt de noodzaak voelen om een hoop opgekropte ellende te ventileren, doe dat zodat je er niet mee blijft rond zeulen.
4. Leg een spreektijd vast. De noodzaak zal bestaan om met elkaar te praten over ADHD, wat is het, hoe beïnvloedt het de relatie, wat kun je er aan doen, wat voor gevoelens heb je erover. Doe dit niet tussendoor, of tijdens het kijken naar de Tv-reclame, tijdens het afwassen, tussen een paartelefoontjes in enz. Maak enige tijd vrij voor jezelf en je partner.
5. Spui datgene wat je op je lever hebt. De effecten van ADHD kunnen bij verschillende paren ook verschillend naar voren komen. Vertel aan elkaar hoe het zich tussen jullie beide manifesteert. Zeg elkaar hoe je hartstikke gek wordt van de ander, wat je fijn vindt, wat je verandert wil zien, wat je wilt koesteren. Gooi het allemaal in de groep! (2) Probeer het allemaal te zeggen voordat beide beginnen te reageren. Mensen met ADHD hebben de neiging om discussies voortijdig af te kappen, voordat je tot op de bodembent doorgedrongen. In dit geval is de bodem de discussie zelf.
6. Schrijf je klachten en aanbevelingen op. Het is een goede zaak om op papier te hebben wat je wilt veranderen en wat je wilt behouden.
7. Maak een behandelplan. Brainstorm met elkaar hoe je doelen kunt bereiken. Je kunt professionele hulp nodig hebben in deze fase, maar het is een goed idee om te proberen het zelf te doen.
8. Houdt het plan aan. Denk er aan een van de kenmerken van ADHD is het zich niet aan de planning kunnen houden, dus zal je eraan moeten werken je aan het plan te houden.
9. Maak lijstjes. Na verloop van tijd worden lijstjes een gewoonte.
10. Maak gebruik van een prikbord. Geschreven berichten vergeet je minder gemakkelijk. Natuurlijk moet je er aan wennen op het prikbord te kijken.
11. Plak 'post-its' op strategische plaatsen, zoals bij het bed, in de wagen in de badkamer en keuken.

12. Overweeg of het de moeite loont op te schrijven wat je wilt dat de ander die dag moet doen, overhandig hem het lijstje elke dag. Dit moet gedaan worden in een geest van behulpzaamheid, niet dictatoriaal. Houdt een gezamenlijke agenda bij, maar let er wel op dat die ook elke dag ingekeken wordt.

13. Inventariseer jullie sex-leven in het licht van ADHD. Zoals al eerder gezegd kan ADHD de seksuele interesse en de "seks" beïnvloeden. Het is goed te weten dat de problemen het gevolg zijn van ADHD en niet een andere oorzaak hebben.

14. Vermijd het patroon van slons en opruimer. Je wilt niet dat de partner van de ADHD-er, door maar steeds de gelegenheid te zoeken op te ruimen, er toe te brengen de ADHD-er te behandelen zoals de vrouw van de alcoholist voortdurend haar echtgenoot in de gaten houdt. Doorbreek dit vast geroeste patroon.

15. Vermijd de rol van "kwelgeest" en "rechter-oor in... linker-oor uit". Je zou toch niet willen dat de partner de ADHD-er voortdurend moet bedelen om aandacht. Kom eens van achter die krant vandaan. Mensen met ADHD hebben elke dag een bepaalde hoeveelheid tijd nodig om hun batterijen opnieuw op te laden. Het is beter dat deze tijd vooraf vastgelegd wordt in plaats van dat er elke keer over gevochten moet worden.

16. Vermijd het patroon van slachtoffer en dader. Je wilt niet dat de ADHD-er zich het hulpeloze slachtoffer voelt, aan de hand van een alles controlerende "gezonde" partner. Dit patroon kan makkelijk ontstaan. De ADHD-er heeft behoefte aan ondersteuning en structuur en de partner probeert dat te geven. Als dit niet in een open en duidelijke communicatie gebeurt, kan de ondersteuning en structuur gaan aanvoelen als een dwangbuis.

17. Vermijd het patroon van meester en slaaf voortvloeiend uit wat in 16 besproken is. Hoewel het af en toe gemakkelijk is dat de niet ADHD-er zich als slaaf voelt van zijn/haar partner. De gezonde partner voelt dat de symptomen van ADHD de relatie ruïneren, dagelijks onderbreekt wat zou kunnen zijn en wat er was: een hechte band.

18. Vermijd het patroon van een sadomasochistische worsteling alseen normale manier van met elkaar omgaan. Voorafgaande aan de diagnose verdoen de meeste paren hun tijd met elkaar aanvallen en tegenaanvallen. Men hoopt dat het dan over is maar soms is men het gevecht zo gewend of men is er zelfs aan gaan hechten. ADHD is ergerlijk, daarom kan er genoeg in gevonden worden met de partner te vechten. Probeer je geïrriteerdheid op de geestelijke wanorde bot te vieren, en niet op de persoon. Zeg: "ik haat ADHD" in plaats van " ik haat je" of zeg " ADHD maakt me gek" in plaats van " jij maakt me gek".

19. Kijk in het algemeen uit voor dominantie en onderwerping die op de achtergrond van menige relatie op de loer ligt, en al helemaal bij relaties waar ADHD bij betrokken is. Probeer dit zo duidelijk mogelijk te maken, zodat er gewerkt kan worden aan samenwerking in plaats van een competitief gevecht.

20. Probeer gemoedsbeheersing te leren. Er op inspelen is een geweldige manier om iemand te helpen die met de dagelijkse hoogten en diepten moet rond zien te komen. Dit geldt vooral voor ADHD. Wanneer je van tevoren weet dat je wanneer je zegt: "morgen schat" als antwoord waarschijnlijk krijgt: "stoor me niet, asjeblijft" dan is het eenvoudiger om met dat antwoord tevreden te zijn dan met een scheiding.

En als de andere partner iets over haar gemoedsschommelingen geleerd heeft, dan zou het antwoord op "goede morgen schat" kunnen zijn: "ik zit net in een van mijn ADHD dalen" of iets dergelijks in plaats van een aanval op de andere persoon.

21. Stop het afdraaien van de negatieve bandjes. Veel mensen met ADHD hebben al heel lang geleden een houding aangenomen van: "er is toch geen hoop meer voor mij" hetzelfde kan gebeuren met de beide partners. Negatief denken is een van de meest ondermijnende krachten bij de behandeling van ADHD. Ik noem het de tapes van de negativiteit die onophoudelijk, onbarmhartig en eindeloos kunnen afdraaien in de hersenen van een individu met ADHD. Het is net of ze aangezet worden wanneer de zon opkomt en afgezet worden wanneer de zon ondergaat. Ze laten voortdurend horen: je kunt het niet, je bent slecht, je bent stom, het zal niet lukken, kijk 'ns hoe ver je achter bent, je bent een geboren verliezer "een loser". Deze banden kunnen gaan afspelen midden in zakelijke onderhandelingen, tijdens de rit naar huis of tijdens het vrijen. Je kunt heel moeilijk romantisch zijn als je vol zit met negatieve gedachten. Die gedachten kunnen je verleiden zoals een duivelse hoer, zodat je er van gaat houden. Deze tapes zijn zeer moeilijk te door breken, maar met inzet en doorzettingsvermogen kunnen ze gewist worden.

21. Gebruik complimenten en aanmoediging. Begin met het afdraaien van positieve cassettes. Probeer elke dag iets positiefs te vinden dat je tegen je partner of tegen jezelf kunt zeggen. Bouw elkaar opzettelijk en bewust op. Zelfs als het in eerste instantie een beetje overdreven lijkt, over een tijdje voelt het goed aan en heeft het een helend effect.

23. Laat diegene die de betere manager is de organisatie doen. Er zit geen voordeel in om jezelf met het werk op te zadelen dat je niet kunt. Als je de financiële administratie niet kunt doen, doe het dan niet. Als je niet voor de kinderkleren kunt zorgen, doe het dan niet! Dat is een van de voordelen van een koppel zijn: je hebt de ander om je te helpen. Het werk dat die ander dan doet in plaats van jijzelf moet dan natuurlijk wel gelijkwaardig geapprecieerd, opgemerkt en beantwoord worden.

24. Maak tijd voor elkaar. Als de enige mogelijkheid daartoe leidt door het te plannen, plan het. Dit is noodzakelijk. Veel mensen met ADHD glijden weg als kwikzilver, nu heb je ze, dan weer zijn ze weg. Duidelijke communicatie, als uiting van affectie, het bespreken van problemen, het samen spelen en lol hebben, al deze ingrediënten voor een goede relatie kunnen niet opgedist worden als je geen tijd voor elkaar maakt

25. Gebruik ADHD niet als een excuus. Ieder lid van een paar heeft zijn verantwoordelijkheden voor haar of zijn daden. Aan de andere kant, hoewel men ADHD niet als excuus moet gebruiken, kan kennis van het syndroom ongelofelijk bijdragen aan het begrip in de relatie.



## TIPS VOOR HET OMGAAN MET ADHD IN EEN GEZIN

1. Het startpunt is wederom: een goede diagnose.
2. Breng het gezin op de hoogte, alle gezinsleden moeten de feiten over ADHD leren kennen, dit is de eerste stap in de behandeling van ADHD. Veel problemen lossen vanzelf op als de gezinsleden eenmaal begrijpen wat er aan de hand is. Dit leerproces moet met de gehele familie plaats vinden. Elk gezinslid zal vragen hebben die allemaal beantwoord moeten worden.
3. Probeer de reputatie van de ADHD-er te veranderen. Reputaties binnen een gezin, zijn net als reputaties in een stad of een organisatie: vaak ze bestempelen de houder. Herziening kan betere vooruitzichten brengen. Als je verwacht dat je toch alles verprutst, zal je hoogstwaarschijnlijk ook alles verprutsen. Als je succes verwacht, zal je hoogstwaarschijnlijk ook succesvol zijn.

Het is vaak moeilijk tegeloven, maar het hebben van ADHD kan vaak een zegen zijn in plaats van een vloek. Probeer de positieve kanten van de ADHD-er te benadrukken en probeer zijn reputatie in het gezin te veranderen door zijn positieve kanten te accentueren.

Denk eraan dat deze persoon vaak iets bijzonders in het gezin brengt: speciale energie, speciale creativiteit, speciale humor. Hij verlevendigt normaliter de bijeenkomsten en zelfs als hij storend werkt is het altijd opwindend om hem/haar erbij te hebben. Hij prikt gaatjes in opgeblazenheid en tolereert geen gekken. Hij kent geen eerbied en is niet bang om zijn zegje te zeggen. Hij kan een hoop geven en het gezin als geen ander kan helpen zijn mogelijkheden beter te gebruiken.

4. Maak duidelijk dat ADHD niemand's fout is. Het is niet de schuld van Mama of van Papa. Niet van broer noch van zus. Het is niet de schuld van Oma en het is vooral niet de schuld van diegene die ADHD heeft: het is niemand's fout. Het is ontzettend belangrijk dat ieder gezinslid daarvan doordrongen is en dit ook gelooft. Sluimerende gevoelens dat ADHD slechts een excuus is voor onverantwoordelijk gedrag wordt veroorzaakt door luiheid en zal behandeling saboteren.

5. Maak ook duidelijk dat ADHD een gezinsprobleem is. Net zoals menig medisch probleem raakt ADHD iedereen in het gezin, dagelijks en voelbaar. Het beïnvloedt het ochtend-gedrag, tafel-gedrag, vakanties, en rustpauzes. Laat ieder gezinslid deel uit maken van de oplossing, net zoals ieder gezinslid deel is geweest van het probleem.

6. Denk aan het aandachts-evenwicht binnen het gezin. Probeer onevenwichtigheid te corrigeren. Vaak, als een kind ADHD heeft krijgen zijn verwanten minder aandacht. De aandacht voor de ADHD-er moge negatief zijn, maar toch is zijn aandeel in aandacht en tijd van de ouders dag in dag uit groter dan het zou moeten zijn. Deze onevenwichtigheid in aandacht, kan onder verwanten wrok veroorzaken en hen onthouden van wat zij nodig hebben.

Houdt in gedachten dat broer of zusje zijn van een ADHD-er een speciale belasting betekent. De andere kinderen hebben een mogelijkheid nodig om hun zorgen, angsten, gevoelens en bezorgdheden over wat er aan de hand is te uiten. De anderen moeten de kans hebben boos te worden net als ze de kans moeten hebben te kunnen helpen.

Pas er voorop dat de aandacht voor het gezin niet zo uit balans raakt dat de persoon met ADHD het gezin gaat domineren, elk moment bepaald, elke gebeurtenis inkleurt, beslist wat wel en wat niet kan, de show controleert.

7. Probeer het "Grote Gevecht" te voorkomen. De gewone gang van zaken in gezinnen waar ADHD wel aanwezig is maar niet onderkend, of niet succesvol behandeld, is, dat het "Grote Gevecht" het kind met ADHD opzet tegen zijn ouders in de dagelijks strijd der wilskrachten. Het negatieve dat dit "Grote Gevecht" omstraald kan zich invreten in het hele gezin. Net zo als ontkenning en controle de alcoholistenfamilie tekent, zo kan het "Grote Gevecht" het ADHD-gezin bepalen en opvreten.

8. Als eenmaal de diagnose gesteld is en het hele gezin begrijpt wat ADHD is, dan kan iedereen bij elkaar gaan zitten en een overeenkomst proberen uit te werken. Daarbij kunnen het beste de volgende principes gevolgd worden:

A. Scheid het probleem van de personen. Het idee hier achter is het probleem te scheiden van het ego en de trots van de mensen, zodat het probleem aangepakt kan worden zonder daarbij personen aan te vallen. Als een persoon verbonden is aan een probleem, dan zal deze persoon nooit van gedachten veranderen, hoe redelijk de oplossing ook zal zijn, hij wil en kan immers niet zijn gezicht verliezen.

B. Stel scherp op interesses, niet op posities. Dit is wat onderhandelingen onderscheidt van debatten. Bij een debat verdedig je bepaalde posities, maakt niet uit wat. Voor de verdedigende partij is alleen belangrijk dat je je posities verdedigt, net als bij de infanterie. Onderhandelingen moeten nooit tot debatten verworden ("een loopgravenoorlog"). Bij onderhandelingen hebben mensen veel interesse, en het zijn die interesses die bevredigd moeten worden, niet de posities. Uiteraard kan iemands positie tegen zijn interesses ingaan en men wil liever niet vereenzelvd worden met een positie die onhoudbaar is. Vooral bij volwassenen kan het voorkomen dat zij gedurende een meningsverschil in een hoek gedreven worden en ze uiteindelijk zonder trots een positie verdedigen die ze eigenlijk helemaal niet willen.

C. Creëer een groot aantal mogelijkheden voordat je beslist wat je gaat doen. Dit is vooral belangrijk in ADHD gezinnen, omdat de ADHD-er er toe neigt de discussie te beëindigen voordat deze begonnen is, juist om de spanning van een discussie niet te hoeven verdragen. Probeer niet alles in een keer te bespreken. Haal het probleem naar boven en laat iedereen een paar dagen nadenken, zodat ze met verschillende mogelijkheden en oplossingen kunnen komen. Het is veel gemakkelijker na te denken als je niet onder druk staat. Wees voorzichtig dat je iemand niet te vroeg tot een akkoord dwingt.

D. Sta erop dat het overeengekomene gebaseerd is op een objectieve standaard. Dit staat de deelnemers aan de onderhandelingen toe aan bepaalde waarden te memoreren anders dan die van hun eigen wil of mening. Voorbeelden van objectieve standaards, die nuttig kunnen zijn bij gezinsonderhandelingen, kunnen zijn: wat doen andere gezinnen in deze omgeving met zo'n probleem? , Wat beveelt de school aan? Wat zou zo'n service of zo'n ding normaal in de winkel kosten? Wat is de relevante medische informatie ten aanzien van veiligheid van deze activiteit? Wat voor oefenschema beveelt de trainer aan? Wat zegt de wet? Is er een aantal waarden waar over men het eens is of een religieus concept dat kan helpen bij de onderhandelingen? Probeer dus naar een concept met spelregels toe te werken waarin iedereen in het gezin zich kan vinden. Om te vermijden dat het gezin weer de sleutel vindt naar het "Grote Gevecht" of om te vermijden dat de oorlog door gaat, is het verstandig van onderhandelen een gewoonte te maken. Dat kan veel werk betekenen, maar na enige tijd kunnen overeenkomsten afgesloten worden. De voorwaarden moeten duidelijk zijn, beter om ze op te schrijven, zodat men er weer aan herinnert kan worden. Zij moeten concrete afspraken bevatten tussen alle partijen voor wat beloofd is met mogelijke plannen indien de doelen niet of wel gehaald worden. Laat de oorlog met onderhandelde vrede eindigen.

9. Als het onderhandelen niet lukt, schakel dan een deskundige in die ervaring heeft in het helpen van gezinnen. Luister naar elkaar en tracht een overeenkomst te bereiken. Aangezien gezinnen soms nogal explosief kunnen zijn is het aan te raden een deskundige bij de hand te hebben die de explosies onder controle houdt. Overweeg ook om eens een boek over dit onderwerp te kopen.

10. Binnen de context van gezinstherapie kan het rollenspel zeer behulpzaam zijn. Men laat elkaar zien hoe men elkaar ziet. Omdat ADHD-ers zich zeer slecht zelf kunnen gadeslaan, is het kijken naar anderen die hun rol spelen, vaak een levendige demonstratie van hun gedrag waarvan zij niet eens zo onwillig zijn om het te veranderen maar waarvan zij zich gewoon niet eens bewust zijn (video!)

11. Als je voelt dat de "Grote Strijd" gaat beginnen, probeer je ervan los te maken. Probeer de terugtocht. Als het eenmaal begonnen is, is het zeer moeilijk om er weer van af te komen. De beste manier om het te voorkomen is er niet aan beginnen. Denk eraan dat deze worstelingen een onweerstaanbare kracht kunnen gaan vormen.

12. Geef iedereen in het gezin de kans om zijn mondje te roeren. ADHD heeft effect op iedereen in het gezin, soms heel stilletjes. Laat ook diegene die in stilte gehuld zijn spreken.

13. Probeer het negatieve te doorbreken en in een positief proces om te vormen. Geef succes applaus en bemoedig als het plaats vindt. Probeer iedereen in de richting van positieve doelen te krijgen, en niet in de richting van de wazige onomkoobaarheid van het negatieve resultaat. Het positieve spoor volgen, is een van de moeilijkste doelen voor een gezin dat met ADHD te maken heeft. Maar als het gelukt is kunnen de resultaten fantastisch zijn. Gebruik een goede familietherapeut of een maatschappelijk werker of wie dan ook, maar concentreer op het scheppen van positieve aanpak naar elkaar en voor het probleem.

14. Maak duidelijk wie voor wat verantwoordelijk is in de familie. Iedereen moet weten wat van hem/haar verwacht wordt. Iedereen moet weten wat de regels zijn waar men zich aan te houden heeft en wat de consequenties zijn als men dat niet doet.

15. Als ouder dien je het verwerpelijke patroon van de ene dag van het kind houden om vervolgens de volgende dag het kind te haten, te vermijden. Vandaag zal hij verbitterd raken en jij zult hem straffen en verwerpen, morgen hemelt hij je op en jij zult hem prijzen en van hem houden. Het is waar dat kinderen en vooral ADHD kinderen de ene dag kleine duiveltjes kunnen zijn en de volgende dag engeltjes. Probeer deze fluctuaties evenwichtig tegemoet te treden. Als je net zo fluctueert als het kind, wordt het gezin zeer turbulent en onvoorspelbaar.

16. Maak af en toe tijd vrij voor de echtgenoten om te overleggen met elkaar. Probeer een gezamenlijk front te vormen. Hoe minder men gemanipuleerd wordt des te beter. Vastigheid helpt bij de behandeling van ADHD.

17. Houdt het feit dat iemand ADHD heeft niet geheim voor de familie. Het is niet iets waarvoor men zich moet schamen. Hoe meer familieleden ervan weten des te meer kunnen zij helpen. Daar komt nog bij dat het helemaal niet onmogelijk is dat iemand van hen het heeft en het niet weet.

18. Probeer problematische tijden in de gaten te houden. Typische probleemtijden zijn studie, de ochtend, bedtijd, etenstijd, het huis verlaten en vakanties. Als deze probleem situaties eenmaal onderkend zijn, kan iedereen ze meer constructief benaderen. Onderhandel met elkaar hoe je deze situaties kunt verbeteren en vraag iedereen of ze speciale suggesties hebben.

19. Houdt gezins-brainstorm sessies. Als er eens geen crisis is besproken dan met elkaar hoe de probleemperiodes aangepakt kunnen worden. Ben bereid alles te doen om kijken of het werkt. Benader problemen als een team met een positieve "we kunnen het" benadering.

20. Maak gebruik van terugkoppeling van bronnen van buiten af: leraren, opvoedkundigen, therapeuten, andere ouders en kinderen. Soms zal een persoon niet luisteren naar wat iemand in het gezin zegt, maar wel naar wat iemand van buitenaf zegt.

21. Probeer ADHD te accepteren in het gezin, zoals je andere zaken zou accepteren probeer het zoveel mogelijk te normaliseren in de ogen van de andere gezinsleden. Ga er mee om alsof het een bijzondere gave is, zoals een atleet of een musicus, wiens ontwikkeling ook de gezins-routine zou beïnvloeden.

Ga er mee om maar, laat het 't gezinsleven niet beheersen. In crisistijden lijkt het vaak niet mogelijk maar vergeet niet: naar regen komt zonneschijn.

22. ADHD kan een gezin uitputten. ADHD kan een gezin ondersteboven gooien en iedereen is boos op iedereen. Behandeling kan enige tijd duren voordat het gevolg heeft.

Soms is de sleutel tot het succes het volhouden van het gevoel voor humor. Hoewel het moeilijk is niet ontmoedigd te raken en de zaken soms alleen maar slechter lijken te gaan, bedenk dan dat de behandeling vaak ineffectief lijkt over langere periodes. Probeer een tweede consult, probeer nog meer hulp te krijgen, maar geeft niet op.

23. Maak je nooit alleen zorgen. Probeer zo veel mogelijk steun als maar mogelijk is te krijgen, De opvoedkundige, de huisarts, de therapeut, de steungroep, de professionele organisaties, het parlement, vrienden, familieleden, leraren, gebruik alle steun die u krijgen kunt. Het is ongelooflijk hoe groepsondersteuning een mammoet-probleem oplosbaar kan maken en hoe het vooruitzichten schept.

U zult tegen u zelf zeggen: wij zijn niet de enige familie met dit probleem. Zelfs als dit het probleem niet oplost, zal het handelbaarder overkomen en minder vreemd en irritant lijken. Probeer steun te krijgen, blijf niet alleen met je zorgen.

24. Besteedt aandacht aan de grenzen binnen het gezin. Mensen met ADHD overschrijden vaak onbewust grenzen. Het is belangrijk dat ieder gezinslid weet dat hij/zij een individu is en niet altijd onderworpen aan de wil van het gezin.

Daarbij komt nog dat de aanwezigheid van ADHD in het gezin ouders vaak doet uitgroeien tot kleine tirannen, die fanatiek alles onder controle willen houden.

Deze over-controle doet de spanning in het gezin stijgen en doet iedereen opstandig worden. Het maakt het ook moeilijk dat de gezinsleden naar een zekere zelfstandigheid groeien die ze buiten het gezin in de maatschappij hard nodig hebben om te kunnen functioneren.

25. Houdt hoop. Hoop is de hoeksteen van de behandeling van ADHD. Zorg dat je iemand hebt die je slecht nieuws en goed nieuws kunt vertellen.

Houdt altijd de positieve kanten van ADHD in gedachten: energie, creativiteit, intuïtie, 'n groot hart, en bedenk ook dat veel mensen in de maatschappij met ADHD het zeer goed doen.

Als Uw gezin dreigt onder te gaan door ADHD: het zal ten goede keren!

## SUBTYPES VAN ADHD

Er is geen vast omliggende definitie van ADHD. We moeten het doen met omschrijvingen van symptomen om ADHD te achterhalen. Vaak is de omschrijving geconcentreerd op een aspect, waardoor het risico bestaat over andere symptomen van het syndroom heen te kijken. Bijvoorbeeld kijkt iedereen naar de ongeconcentreerdheid, maar van tijd tot tijd kunnen ADHD-ers zeer geconcentreerd zijn. Of als we naar de hyperactiviteit kijken, vergeten we dat veel ADHD-ers rustig zijn en dagdromen. Vaak blijft het dan bij ADHD met hyperactiviteit en ADHD zonder hyperactiviteit. Er zijn veel meer vormen mogelijk, omdat veel symptomen die gepaard gaan met ADHD, pas in de loop van de tijd ontstaan. We kunnen er een 13-tal onderscheiden:

### 1 ADHD met Hyperactiviteit.

Het meest algemeen. Als je regelmatig "het kind uit de gordijnen moet halen" betekent dat nog niet dat hij/zij ADHD heeft. Het kind kan een gedragsprobleem hebben of een discipline-probleem. Veel volwassenen en kinderen hebben ADHD zonder de hyperactiviteit (ADD), niet eens erg actief maar zelfs motorisch langzaam. Dit zijn de "dag-dromers" : de kinderen achter in de hoek van de klas die constant hun haar tussen hun vingers rollen en uit het venster staren en veel lange gedachten hebben. Het zijn de volwassenen die midden in een pagina of midden in een conversatie wegdrijven op hun gedachten. Ze hebben vaak een onvoorstelbaar voorstellingsvermogen waarmee ze bezig zijn terwijl ze vriendelijk knikken op de tonen van de conversatie. Omdat het genetische aspect een belangrijke rol speelt en omdat het Y-chromosoom bij meisjes afwezig is komt ADHD zonder hyperactiviteit vaker bij hen voor. Het algemene symptoom is het aandachtstekort (verwarring, concentratie-ONevenwicht): hun gedachten meanderen door hun hersenen. Maar soms is het vervelend, ze vergeten dingen, ze komen niet op tijd, ze kunnen hun aandacht niet bij het gesprek houden of bij de tekst als ze een bepaalde pagina beslist willen lezen en ze kunnen zich niet concentreren als ze dat moeten om een bepaald project af te krijgen. Vooral wanneer hyperactiviteit niet aanwezig is zal de diagnose ADHD vaak gemist worden, het lijkt of het individu in kwestie zijn zaakjes gewoon niet voor elkaar kan krijgen, lui is of de "verstrooide professor". Wanneer iemand wat dieper graaft, dan kan er nieuw licht schijnen op de zaak en misschien een beter leven kan beginnen.

### 2. ADHD met Angst.

Voor veel ADHD-ers, is het niet de verstrooidheid of de rusteloosheid die hen zorgen baart, maar de constante angst waarin ze leven. Die angst kan uit twee bronnen voortkomen:

A. Doordat ze constant van alles vergeten, verplichtingen niet nakomen, dagdromen, impulsief handelen, te laat zijn, vragen ze zich continue af: "ben ik niets vergeten? Wat gaat er nu weer verkeerd? Hoe houdt ik alles op een rijtje?"

B. Verborgen angst. Moeilijk te geloven maar toch komt het vaak voor. Ze zoeken de zorgen, ze beginnen de dag, of een rustpauze met hun horizon te scannen naar moeilijkheden. Als er een probleem gevonden is vangt hij het in z'n radar en laat het niet meer los. Hoe vervelend zo'n onderwerp ook zijn kan. Ze gebruiken een zorg/ zorgen om hun gedachten te ordenen: liever angst voor problemen dan de chaos die hun gedachten normaliter zal overheersen. Het gehele doel is chaos vermijden. Een gewoon persoon kan chaos gedurende enige momenten verdragen, als hij van taak verandert of van prikkels. Maar de ADHD-er kan dat niet. Dit is een van de typische kenmerken van ADHD met angst. Zoals zoveel gewoontes van de hersenen blijft het aanwezig tot dat het door inzicht kan veranderen.

### 3. ADHD en depressiviteit.

Vaak bestaan de eerste symptomen uit depressiviteit. Is het verwonderlijk? Als je alsmaar hoort en/of ervaart dat je niets kunt, dat je stom bent of lui, terwijl je een overvloed aan energie hebt maar je zelfvertrouwen als maar verminderd dan wordt het leven een gevecht waarvan je op een gegeven moment denkt: was het maar afgelopen! ADHD-ers zijn wel opvallend koppig, ze staan steeds weer op, geven niet zo vlug op, maar ze blijven wel depressief. Men veronderstelt dat er ook een relatie is tussen ADHD en depressiviteit door biologische oorzaken. Er is een hele groep van stoornissen, waaronder ADHD, die reageren op dezelfde medicijnen en dat is op zichzelf verbazingwekkend. De aandachtstoornis kan leiden tot een tweede probleem: depressiviteit. Maar ADHD kan ook aanwezig zijn naast depressiviteit en beide onafhankelijk van elkaar ontstaan.

### 4. ADHD en leerstoornissen.

Het nadeel van een leerstoornis is niet alleen de worsteling die iemand nodig heeft om te proberen te functioneren, maar ook in het gemis waaronder men kan lijden. Het gemis aan taal en denken, aan expressiviteit en creativiteit, het gemis aan boeken en woorden en het gemis aan mensen en gevoelens.

In de zestiger jaren was de systematiek in stoornissen simpel; er was er maar een: domheid! En er was maar een behandeling voor: harder werken! (Dit geeft de normale lerarenvergadering weer zoals die ook nu nog plaats vindt.) Nu, nadat de wetenschap gegroeid is, weten we dat het ingewikkelder is. We vinden een hele hoop termen uit en hele hulpgroepen en comitees vergaderen zich suf onder welke term de stoornis gevangen kan worden, en de wetenschap wordt hierdoor enorm vertraagd. Laten we ons niet intimideren door de wetenschap, het moet toch mogelijk zijn om aan belangrijke informatie te komen zonder dat je er een woordenboek bij nodig hebt. ADHD gaat vaak gepaard met leerproblemen.

Het verschil tussen probleem en stoornis is vaak moeilijk. De problemen zijn specifiek: problemen met wiskunde, met taal, met spellen. De stoornis zijn niet specifiek, zij beïnvloeden de houding in het algemeen. ADHD is geen leerprobleem maar vaak gaat ADHD gepaard met wiskunde problemen of in het bijzonder de onmogelijkheid om een vreemde taal te leren. Speciale hulp is natuurlijk goed, maar aangezien aan de oorzaak niets wordt gedaan is het niet helend. De stoornis gaat niet weg, men leert er alleen mee om te gaan zo goed als mogelijk.

Het meest voorkomende leerprobleem is dyslexie. Leesblindheid. Er lijden in Amerika ongeveer zo'n 10-30 % van de mensen aan. Aangezien ADHD door z'n typische symptomen, het lezen vaak ook moeilijk maakt kan het dyslexie imiteren, maar het blijven twee aparte stoornissen. ADHD-ers hebben meer dyslexie dan gewone mensen, maar de kans dat je dyslexie hebt als je ADHD hebt is niet groter dan bij gewone mensen. Een leerstoornis is op zich zelf al een heel probleem, maar als je dan ook nog de hele tijd hoort: dom, lui en dergelijke dan gaat je zelfvertrouwen helemaal ten onder. Hoewel we er tegenwoordig nogal wat vanaf weten hoor je vaak nog snerende opmerkingen: ze zoeken een excuus om betere punten te krijgen.

Het principe van "zwemmen of verzuipen" blijft bij de beoordeling toch vaak het enige criterium. De slimmen zullen overleven... dus als je niet overleeft ben je niet slim genoeg! Intelligentie is meer dan alleen maar dom/slim. Dit soort beoordelingen kunnen een school tot een veroordeling maken. We kunnen kinderen met leerproblemen opsporen en zo voorkomen dat ze dagelijks niet begrepen worden. Vergeet niet dat het niet "het in de fout gaan" was waarvoor je angst had op school, maar het vernederd worden was het ergste.

School wordt vaak meer het brutaal breken van de geest van een kind, terwijl er geen grotere natuurlijke bron van rijkdom is dan de geest van onze kinderen. Het leven beschadigt ons allemaal een beetje, maar om dat opzettelijk en onnodig te doen uit naam van "educatie" is een tragedie.

Het met plezier leren van ze af nemen en er angst van maken, is iets wat we nooit mogen doen. Testen moeten uitmaken of er sprake is van een leer probleem of een stoornis.

#### 5 ADHD en gejaagdheid of manie.

Soms lijkt ADHD op manische depressiviteit. Beide syndromen kosten veel energie. Manische depressiviteit wordt gekenmerkt door gemoedswisselingen. Door dat zij zich kenmerken door grote activiteit lijken ze veel op ADHD, men kan ze onderscheiden door de intensiteit.

De maniak is werkelijk oncontroleerbaar. Hij kan niet langzamer. ADHD-ers kunnen ook van de hak op de tak springen, maar hij doet dat niet met dezelfde intensiteit. De twee syndromen kunnen naast elkaar voorkomen. De medicatie is totaal verschillend.

#### 6 ADHD en genotmiddelen misbruik.

ADHD kan vaak versluierd worden door genotmiddelen-misbruik en wordt het moeilijk om de stoornis te ontdekken achter de problemen die door het misbruik zelf worden veroorzaakt. Het druggebruik zelf leidt alle aandacht af en er verandert dan niets wezenlijks omdat aan de oorzaak niets gebeurt.

Men zou drugs kunnen beschouwen als zelf voorgeschreven medicijnen tegen emotionele pijnen. De drug creëert dan zelf fysieke en emotionele klachten, die alleen maar door meer druggebruik verholpen kunnen worden. Dit inzicht is nuttig om het verband tussen ADHD en druggebruik te begrijpen. Veel mensen met ADHD voelen zich niet goed, maar ze weten niet waarom. Dit gevoel van ongemak noemen de psychiaters: "dysphoria", in de dagelijkse context heeft het vaak niet eens een naam, het is gewoon het leven.

Cocaïne heeft een concentrerende invloed op ADHD-ers. 15 procent van de verslaafden voelen zich geconcentreerder door Cocaïne in plaats van high. Zij hebben hoogstwaarschijnlijk ADHD maar weten het zelf niet. Alcohol en marihuana hebben hetzelfde effect. Op lange termijn heeft alcohol echter een deprimerende invloed en de dagelijkse dwang vergroot op den duur de angst. Het korte termijn effect van marihuana is de rustgevende factor, maar op langere termijn en gebruik als anti-angst middel werkt marihuana demotiverend. Uiteraard moet zowel de verslaving als ook het syndroom behandeld worden. Door de behandeling tegen ADHD wordt de kans op terugval, recidive veel kleiner.

#### 7. ADHD en de creatieve persoon.

Je zou creativiteit kunnen definiëren als: de tendens om de dagelijkse zaken in een nieuw licht te zien, een tendens om persoonlijke ervaringen in nieuwe vormen te gieten, nieuwe ideeën vorm te geven. Veel elementen van ADHD stimuleren creativiteit.

7.1. ADHD-ers hebben een grotere tolerantie tegenover chaos dan andere, zij leven er namelijk altijd mee, zij zijn er aan gewend, zij verwachten niets anders. Als men een gedachte te snel verwerpt omdat het te vreemd of te raar is, dan verlies je snel het mooie aan de fantasie. De neiging om verstrooid te zijn of om zaken te verwarren, vaak gezien als het vervelendste symptoom van ADHD, kan zeer voordelig uitwerken op de creativiteit.

7.2. Impulsiviteit is ook een van de kardinale kenmerken. Bestaat er creativiteit zonder impulsiviteit? Het kan alleen maar niet gepland optreden. Men kan de omstandigheden waarbij de creatieve inval optreedt optimaliseren, maar het idee komt zomaar, spontaan. In "het zomaar" leven veel ADHD-ers.

7.3. Een ander voordeel dat ADHD-ers hebben is de mogelijkheid om van tijd tot tijd juist zeer geconcentreerd te zijn. De term "aandachtsstoornis" is eigenlijk verkeerd, het is meer een zaak van niet de aandacht vast kunnen houden. Een obsessie voor een project kan hyperaandacht opwekken en een enorme inzet. Daarna is de verstrooiing er dan weer om af te koelen.

7.4. Hyperreactiviteit komt nog veel meer voor dan hyperactiviteit bij mensen met ADHD. Ze reageren altijd, zelfs als ze kalm en stil lijken, zijn ze van binnen aan het bruisen. Ze zijn van binnen altijd in beweging, ideeën schuiven heen en weer, zoals ook gedachten, het bevordert creativiteit omdat de beweging in de hersenen het aantal reacties in de hersenen bevordert.

De truck is natuurlijk om deze processen productief te maken, veel mensen barsten van de energie maar hebben geen stekker om verbinding te krijgen.

8. ADHD en hoog-risico gedrag, oftewel "High-Stim"- ADHD.

Zoeken naar prikkelende situaties is vaak een kenmerk van het ADHD-syndroom bij kinderen en volwassenen. Sommige kinderen met ADHD zoeken altijd actie.

De wortels voor het zoeken naar hevige prikkels bij volwassenen kun je bij deze kinderen, die hyperactief zijn, zien (dus niet bij de niet-hyperactieven). Het hyperactieve kind smacht naar nieuws en opwinding.

Hij neigt ertoe om zeer levendig en snel te zijn. Hij vecht met z'n broers en zussen niet omdat hij ze niet kan uitstaan maar puur voor de opwinding. Of hij verstoort een rustige avond thuis, niet omdat hij pissig is, maar omdat hij zich verveelt. Of hij wordt een clown in de klas, niet omdat zo bijzonder leuk is of aandacht nodig heeft, maar omdat hij de klas vervelend vindt, hij voelt te weinig prikkeling. De opwinding en het gevaar dat er van uit gaat een oproer in de klas te ontlokken kan ver uitgaan boven de opwinding die een beloning voor goede prestaties met zich mee brengen. Het is belangrijk dat de ouders en de docenten dat in de gaten hebben. Als je zo'n kind serieus neemt, en het kind de gelegenheid geeft flink naar je uit te halen, kan een schot zijn in eigen been. Het "genoegen" van een sterke reactie kan juist zijn wat hij wil!

De volwassene met high-stim ADHD verafschuwt verveling en rust. Veel projecten tegelijkertijd, werkt altijd tegen de "dead-line" aan, gokt, heeft puzzels en kruiswoordraadsel bij zich in het geval dat er even tijd zou zijn, heeft uitdagend werk, leeft op het scherp van de schede door geen agenda bij te houden, lokt hevige discussies uit alleen voor de lol, heeft gevaarlijke amoureuze avonturen, doet zaken met veel risico's, brengt zichzelf in fysiek gevaar door verticaal-skiën, bungee-jumping, autoracen, of andere activiteiten met hoog risico-gehalte.

Een kalme plek of een rustgevende scène kan zo'n ADHD-er tot waanzin brengen, en het klinkt paradoxaal, maar juist gevaar en risico's kunnen zo'n individu tot rust brengen. Ongeveer 15-20% van de ADHD-ers hebben een gok-probleem en in het verleden daarvan ligt de neiging om chronisch te veel te spenderen. Het gebruik van creditcards brengen deze mensen tot rust. Zowel voor de gokker als ook voor diegenen die teveel uitgeven kan de behandeling financiële ramspoed voorkomen.

High-Stim-ADHD wordt door de volgende zaken gekenmerkt:

- 8.1. Chronisch hoog risico gedrag hoe dan ook.
- 8.2. Type A persoon.
- 8.3. Iemand die spanning zoekt.
- 8.4. Verslavend gedrag.
- 8.5. Explosief humeur.
- 8.6. Verslaving aan lichaamsvoeding.
- 8.7. Opvliegend ongeduldig zijn.
- 8.8. Gewoonte gokker.
- 8.9. Gewelddadig gedrag.
- 8.10. Meerdere wervelende romances.
- 8.11. Chronisch te veel uitgeven.
- 8.12. Andere stoornissen zoals kleptomanie en pyromanie.

De essentie van dit type ADHD is de zucht naar intense stimuli. Als je dit begrijpt, voel je het, wanneer zo'n persoon tegenover je zit. Ze stralen energie uit en creëren actie-zones van waar ze zich bevinden. Ze kunnen heel leuk zijn, maar ook zeer vermoeiend. Daar gedrag met een hoog risico gehalte het epinephrine (adrenaline) gehalte in de hersenen verhoogd, en juist stimulerende medicaties bij de behandeling van ADHD hetzelfde veroorzaken, kan je het hoge-risico gedrag beschouwen als een vorm van zelfmedicatie.

## 9 ADHD en "dissociative states"

Wellicht het moeilijkste symptoom van ADHD is de verstrooidheid, de verwarring, gebrek aan concentratie. Hoewel we allemaal best wel weten wat er mee bedoeld wordt, kan het zeer moeilijk zijn te achterhalen wat die verwarring veroorzaakt. Enige oorzaken zouden kunnen zijn: ADHD, depressiviteit, angst, druggebruik of afkicken, stress, "seizure disorder (petit mal)", cafeïne, slaapproblemen en vermoeidheid, "dissociative disorders". Gespletenheid (dissociation) duidt de scheiding aan tussen een gevoel en de oorzaak van dat gevoel.

Een gespletenheid ("dissociative state") is een situatie waarin de hersenen in een emotioneel neutrale staat verkeren waarbij men van de uitwendige situatie zowel als van de inwendige gevoelens afgesloten lijkt. Trauma-slachtoffers vertonen vaak gespletenheid ("dissociaten") om de pijn die aan het trauma verbonden is te ontlopen, of ze doen dat reeds tijdens het oplopen van het trauma om zich tegen het ondragelijke te verdedigen. Dit ondragelijke kan zijn: gevechtssituatie, kindermisbruik, of elke andere gebeurtenis die enorme emotionele en/of fysieke pijn heeft veroorzaakt. Om gespletenheid te onderscheiden van verwarring of verstrooidheid moet men de historie van het individu leren kennen. Natuurlijk kunnen slachtoffers van een trauma zich het trauma zelf niet herinneren. Vaak midden in psychotherapie komen die verschrikkelijke gebeurtenissen die ze vergeten waren weer naar boven. Anderzijds heeft het individu met ADHD een verleden, zelfs als het nog niet vastgesteld is. Zij vergeten de gebeurtenissen uit het verleden niet, zij begrijpen alleen niet wat het betekent. Zelfs als men een ADHD-verleden ontdekt en geen trauma-verleden, is dat geen garantie dat er gedurende de therapie geen trauma verleden zal opduiken.

10 ADHD met Borderline-persoonlijkheidstrekken.

Toen in 1950 de diagnose van borderline persoonlijkheidsstoornis voor het eerst werd beschreven, betrof het de "borderline" (scheidslijn/grens) tussen psychosis en neuroses.

Sindsdien is onze kennis aanzienlijk vooruitgegaan, maar het oorspronkelijke label blijft gehandhaafd.

Individen met borderlinePS, hebben een gering innerlijk gevoel van eigenwaarde. Zij verlangen naar relaties enerzijds, met een drang om zich volledig met die ander te vereenzelvigen. Anderzijds beïndigen ze relaties abrupt, zo snel als deze tot stand gekomen zijn.

Zij zijn dan overgeleverd aan periodes van diepe psychische pijn, vol woede, angst en depressiviteit. Zij voelen vaak zelfmoordneigingen, en doen ook veel pogingen tot zelfmoord of aanduidingen daartoe tijdens hun vroege volwassenheid, typischerwijze door snijden in de pols of het nemen van een overdosis. Gewoonlijk eindigen hun zelfmoordpogingen niet in sterven maar dienen meer tot een soort zelfkalmering.

Het lijkt raar bij zelfmoord pogingen te spreken van een poging om zich zelf te kalmeren, maar veel borderliners spreken van een verschrikkelijke moeite om hun gevoelens te reguleren. Er groeit als het ware een emotioneel monster van binnen en het voelt aan alsof het het individu volledig wil overweldigen. Het snijden in polsen, zo pijnlijk als het ook mag zijn is snijden in het monster en met het bloed druppelen de slechte gevoelens kalmerend naar buiten.

Een van de wezenlijke gevoelens van borderlines syndroom is woede, die onverwacht en dreigend te voor schijn komt.

Zij zijn ongelofelijk gevoelig voor verwerping. Zij neigen ertoe anderen magnetisch in hun persoonlijke drama te betrekken, en zijn neigen er toe deze mensen (meestal hunverzorgers) te splitsen in de goeden en de slechten.

Zij hebben moeite anderen te zien als een combinatie van goed en slecht en dat uit zich in de idealisering van sommigen en de totale verwerping van anderen. Deze combinatie van symptomen maakt hun leven chaotisch, pijnlijk, onvoorspelbaar en vaak tragisch. Wat heeft ADHD hiermee van doen.

Op sommige punten komen ze overeen. Het geringe gevoel voor eigenwaarde van een borderline lijkt erg veel op het verstrooide gefragmenteerde "ik" van de persoon met ADHD.

Ook het abrupt afbreken van relaties komt bij ADHD wel voor als deze plotseling simpelweg de verbinding verbreekt.

De persoon met ADHD zoekt sterke prikkels om een scherp beeld te krijgen, terwijl het individu met borderline sterke prikkels zoekt door pijnlijk gevoelens. Beide syndromen vertonen een hoge graad van impulsiviteit.

De persoon met ADHD draagt een grote hoeveelheid ergernis over het niet op een rij krijgen van zijn zaakjes, terwijl de persoon met borderline heel veel boosheid met zich draagt over de regelmatige frustratie die hij/zij oploopt omdat hij/zij zijn/haar emotionele behoeften niet gedekt krijgt.

In beide syndromen is drugsmisbruik, als zelfmedicatie niet ongewoonlijk.

## Overeenkomsten tussen ADHD en Borderline PS:

ADHD	Borderline
Verstrooide eigen waarde	Nauwelijks omschreven eigenwaarde
Relaties houden plotseling op	Verbreekt relaties
Zoekt vastigheid door prikkeling	Verzacht de pijn door sterke prikkels
Algemeen impulsief	Algemeen impulsief
Ergernis door frustraties over zijn optreden	Ergernis over niet bevredigde emotionele behoeften
Vaak drugsmisbruik	Vaak drugsmisbruik
Onevenwichtig gemoed	Onevenwichtig gemoed
Algemeen weinig eigenwaardering	Algemeen weinig eigenwaardering.

Vaak zijn patiënten die de diagnose "borderline" hadden gekregen feitelijk ADHD-ers gebleken. Het bleek dat wat als depressief werd verondersteld eigenlijk een staat van doelloze verwarring (aandachttekort) was.

11. ADHD en Gedragsstoornissen of "Oppositional disorder" bij kinderen of "Antisocial Personality Features" (a-sociaal gedrag) bij volwassenen.

Er zijn kinderen die de grootste moeite hebben om vredelievend met anderen te leven. Er kan een genetische factor in het spel zijn, maar vaak is het de omgeving: deze kinderen komen uit sociaal zwakke milieus, gezinnen met moeilijkheden, druggebruik, seksueel- of fysiek misbruik, verwaarlozing, weinig ondersteuning op elk gebied.

Het gestoorde gedrag van deze kinderen is het teken om in te grijpen en thuis te helpen. Het rusteloze hyperactieve gedrag van kinderen met ADHD wordt hiermee vaak verward. Soms komen zij naast elkaar voor. Maar bij kinderen met ADHD wordt vaak ten onrechte de diagnose van een gedragsstoornis gesteld.

Als kinderen met ADHD struikelen en vallen ergeren ze zich daarover, maar kinderen met gedragsstoornissen kijken meteen om wie ze er de schuld van kunnen geven.

De uitbarstingen van ADHD kinderen neigen impulsief en spontaan te ontstaan, terwijl dat kinderen met gedragsstoornissen het lijken te plannen als antwoord op beledigingen of onrecht.

Het kind met gedragsstoornissen vertoont echter niet de rusteloosheid en de verstrooidheid van kinderen met ADHD. Leraren en ouders, de school worden over het algemeen zo geërgerd over het slechte gedrag dat ze niet eens naar de oorzaak zoeken.

Veel volwassenen, meestal mannen, wiens gedrag problemen veroorzaken, lijken niet te helpen. Ze verblijven in ziekenhuizen of gevangenissen met als diagnose asociale persoon, maar ze hebben ADHD. Zij hebben veel problemen veroorzaakt maar op behandeling specifiek voor ADHD, reageren ze heel positief.

Hun gevangenis historie berust niet op een mankement in hun geweten, of een psychoses maar door de frustrerende intolerantie en de impulsiviteit veroorzaakt door ADHD.

## 12 Pseudo-ADHD.

Door culturele beïnvloeding kan een pseudo-ADHD ontstaan. De Amerikaans samenleving vertoont vele ADHD trekjes. Sterke prikkels, de zapper, geweld, angst, creativiteit, snelheid, hier en nu, geen verleden en toekomst, disorganisatie, ijsberen, wantrouwen t.o.v. gezag, video, het al rennende maken, alles wat het doet, de beurs, etc. Denk eraan als je denkt dat iemand in je omgeving wel eens ADHD zou kunnen hebben. In Amerika is het percentage mensen die aan ADHD lijdt inderdaad hoger.

Is dat verwonderlijk als je bekijkt waar de gemiddelde Amerikaan vandaan komt: weggejaagd uit Europa, met vele risico's over de oceaan en een onbekend land in, gericht op actie onafhankelijk, ze konden niet stil zitten. Ze wilden weg van de oude patronen en hadden er alles voor over om een beter leven te zoeken.

ADHD wordt genetisch overgeërfd en dat zou een verklaring kunnen zijn waarom het percentage ADHD in de Amerikaanse maatschappij hoger ligt. De moderne maatschappij doet er nog een schepje bovenop. We kunnen zeggen een ADHD-gene cultuur. Maar dit alles veroorzaakt pseudo ADHD. Echte ADHD vraagt om een diagnose door een expert.

Echte ADHD is geen metafoor, maar een echt invalide makende, biologische conditie die een zorgvuldige diagnose vraagt en een net zo zorgvuldige behandeling.

### **HOE WEET IK DAT IK HET HEB?**

Waar normaal eindigt en ADHD begint is natuurlijk moeilijk te zeggen. Het is vooral belangrijk te weten dat de diagnose van ADHD begint met de persoonlijke levensgeschiedenis van betr. persoon.

#### 1. U zoekt hulp.

Bij kinderen zijn er meestal te geringe studie-prestaties of gestoord gedrag. Bij volwassenen is het: 't niet op een rij kunnen krijgen van zaken, chronische wanorde of verstrooidheid, beroeps-onderwaardering, moeilijkheden een relatie in stand te houden, chronische angst of depressiviteit, drugsmisbruik, gokken, of chronische ongeconcentreerdheid. De meeste volwassenen verwachten niet dat ze het hebben, zij voelen dat er iets niet in de haak is en worden vaak behandeld voor iets heel anders dan ADHD, het ADHD ligt verborgen en onontdekt.

#### 2. Bekijk Uw levensgeschiedenis.

De eerste stap in de diagnose is het vinden van een arts, die van ADHD op de hoogte is en dan eens de levensgeschiedenis doorneemt. Op basis hiervan kan hij tot de conclusie komen dat;

2.1.1. De symptomen van ADHD er zijn.

2.1.2. Ze zijn er sinds de jeugd.

2.1.3. Die symptomen zijn veel sterker dan bij leeftijdgenoten.

2.1.4. Er is geen andere diagnose mogelijk, die de symptomen kan verklaren.

Met betrekking tot de levensgeschiedenis is het altijd beter deze door minstens twee personen te laten bevestigen. Immers mensen met ADHD hebben zeer geringe zelfkennis. Het verhaal zal dan veel betrouwbaarder zijn. Bij kinderen moet je het verhaal aanhoren van het kind, de ouders en de leraren of de rapporten van de leraren. Bij volwassenen hebben de echtgenoot en een goede vriend de voorkeur.

Voor de arts zijn belangrijk:

#### 2.2.1. De familie-geschiedenis.

Vind je bij ouders, grootouders, of andere familieleden verschijnselen van ADHD of hyperactiviteit. Vind je andere verschijnselen zoals depressiviteit, alcoholisme, a-sociaal gedrag, dyslexie of andereleerstoornissen. Ben je geadopteerd? Bij adoptiekinderen is het gehalte ADHD veel hoger.

#### 2.2.2. Zwangerschap en geboorte.

Waren er risicofactoren zoals druggebruik bij zwangerschap (zoals sigaretten, alcohol etc.) Trauma's of zuurstofgebrek gedurende de geboorte, ziektes vlak na de geboortes?

#### 2.2.3. Medische en fysieke factoren.

De arts zal alle medische gegevens uit het verleden vragen: ziektes, chirurgische ingrepen, verwondingen etc. Welke medicijnen gebruik je? Hoeveel alcohol, tabak, cocaïne, marihuana, andere drugs? Het seksuele leven komt ook aan bod, mensen met ADHD hebben vaak seksuele problemen, ze zijn vaak over- of niet actief. Fysieke situatie: ben je linkshandig of heb je moeite te kiezen tussen rechts en links. Had je veel infecties toen je kind was, infecties aan de ademhalingsorganen, allergieën, slaapstoornissen vooral bij het in slaap vallen, veel wakker worden tijdens de slaap, moeite met opstaan, een slechte hand-oog coördinatie, bedplassen, veel somatische klachten als kind?

#### 2.2.4. Je ontwikkelingsgeschiedenis.

Op welke leeftijd liep je, leerde je lezen, leerde je praten. De ontwikkelingspatronen zijn bij ADHD-ers vaak verstoord, het ene gaat sneller en het andere gaat langzamer.

#### 2.2.5. Hoe was het op school.

Wat vind je van school, hoe was het voor jou. De school was de eerste plek waar je je realiseerde dat er iets vreemds was. Was je snel of langzaam met leren lezen? Had je moeite met orde en discipline, met netheid. Zeiden veel leraren: Johnny moet beter opletten en niet zo onrustig zijn.... of: Johnny praat te veel met anderen...of: Johnny zou het zoveel beter doen als hij zich nu maar eens in zou zetten!

#### 2.2.6. Thuis.

Hoe verlopen bij jongere kinderen de belangrijke momenten van de dag? Zoals het aankleden, het naar school gaan, het gezamenlijk eten, van de ene naar de andere activiteit switchen, het naar bed gaan en het opstaan.

Bij volwassenen zal het meer gaan over: hoe ziet je bureau eruit? De stapels thuis of op het werk, over het algemeen de disorganisatie en steeds dreigende chaos.

Hoeveel intensief stimulerende apparaten zijn er zoals computers, stereo's, CD's, faxen, antwoordapparaten, videos, videospellen, intercoms, satelliet-schotels, draagbare telefoons.

#### 2.2.7. Leerervaringen op middelbaar niveau.

Kun je je nog de onderwerpen herinneren waarbij je onderschat werd of extra veel moeite mee had? Waren er formeel geconstateerde leerstoornissen?

### 2.2.8. Hoe ging het met het werk?

Onderschatting, moeilijkheden met de baas, regelmatig wisselen van baan, moeite met deadlines? Heb je de neiging te gaan ijsberen tijdens het werk. Ben je bijzonder creatief of vernieuwend? Werk je hard? Komt het vaak voor dat je het verkeerde doet en/of zegt op het verkeerde tijdstip?

### 2.2.9. Heb je problemen in contact te blijven, tijdens een gesprek of in een langere relatie?

Heb je de neiging steeds verkeerd begrepen te worden in een relatie, je ongeconcentreerdheid wordt vaak verward met desinteresse?

### 2.2.10. Vergelijk voordat je naar professionele hulp op zoek gaat eerst je levensgeschiedenis en verhaal met de symptomen lijst die volgt.

Bedenk dat je toch altijd de diagnose moeten laten stellen door een professionele kracht

Tabel I.

Diagnostische criteria voor ADHD bij kinderen: Het criterium telt alleen als het gedrag behoorlijk vaker voorkomt dan bij ander mensen van dezelfde leeftijd.

A. Een stoornis die tenminste 6 maanden duurde waarin tenminste 8 van de volgende zaken aanwezig waren.

1. Veel zenuwachtig met handen en voeten bewegen of in een stoel draaien (draaikonten, bij volwassenen zich onrustig voelen)
2. Heeft moeite in zijn stoel te blijven zitten als dat ge-eist/verwacht wordt.
3. Wordt zeer snel afgeleid.
4. Heeft moeite met het op zijn beurt wachten bij spelsituaties of in een groep.
5. Schreeuwt vaak de antwoorden op vragen voordat de vraag af was.
6. Heeft moeite de aandacht vast te houden wanneer anderen hem instrueren.
7. Heeft moeite de aandacht te houden bij taken en opdrachten of tijdens het spelen.
8. Veranderd vaak van het ene onafgemaakte naar het andere.
9. Heeft moeite rustig te spelen.
10. Praat vaak overdadig.
11. Onderbreekt vaak, en valt vaak anderen lastig.
12. Lijkt vaak niet te luisteren wanneer er tegen hem gesproken wordt.
13. Verliest vaak zaken die nodig zijn bij taken of activiteiten op school of thuis.
14. Is vaak bezig in lichamelijk gevaarlijke situaties, waarbij de gevolgen onderschat worden.

B. Het begon voor het zevende jaar.

C. Vertoont niet de criteria voor een doordringende ontwikkelingsstoornis.

Tabel II,

Gesuggereerde criteria voor de diagnose van ADHD bij volwassenen. Ook hier geldt dat een criterium alleen dan past als het gedrag aanzienlijk vaker voorkomt dan bij andere mensen van dezelfde leeftijd.

A. Een chronische stoornis waarbij tenminste twaalf van de volgende punten aanwezig zijn:

1. Een gevoel van onderwaardering, of het gevoel hebben z'n doel maar niet te bereiken (ondanks alle moeite die men er voor gedaan heeft)
2. Moeite alles op een rij, georganiseerd te krijgen.
3. Chronisch talmen of moeite hebben met ergens aan beginnen.
4. Veel dingen tegelijkertijd, maar moeite met het doorzetten.
5. De neiging hebben te zeggen wat er in je gedachten komt, zonder de timing en de geschiktheid ervan te overwegen.
6. Voortdurend zoeken naar sterke prikkels.
7. Niet tegen verveling kunnen.
8. Makkelijk afgeleid, moeite met concentreren, de neiging om weg te zakken midden in een pagina, of midden in een gesprek, vaak echter ook zeer geconcentreerd kunnen zijn.
9. Vaak creatief, intuïtief, hoog-intelligent.
10. Moeite hebben de betreden paden te volgen, moeite met de juiste procedures.
11. Ongeduldig, niet tegen frustraties kunnen.
12. Impulsief, zowel in actie als in woord. Impulsief geld uitgeven, plannen veranderen, nieuwe schema's of loopbanen plannen en dergelijke, heet gebakerd zijn.
13. Een neiging om zich onnodig en oneindig zorgen te maken. De neiging hebben om de horizon af te zoeken naar nieuwe moeilijkheden afgewisseld met het niet in de gaten hebben van echte actuele gevaren.
14. Een gevoel van onzekerheid.
15. Gemoedswisselingen en onevenwichtigheid, vooral wanneer men niet meer met een bepaalde persoon of project te maken heeft.
16. Fysieke of geestelijke onrust.
17. Een neiging tot misbruik van genotsmiddelen.
18. Chronische problemen door zelfonderschatting.
19. Weinig zelfkennis.
20. ADHD in de familie, of manisch-depressiviteit, depressiviteit, genotmiddelen-misbruik, of andere stoornissen.

B. Een kind verleden van ADHD, hoewel misschien niet formeel gediagnosticeerd.

C. Toestanden die niet door andere medische of psychische voorwaarden verklaard kunnen worden.

3. Overweeg alle mogelijkheden. De arts moet andere verschijnselen die op ADHD lijken of die samen met ADHD kunnen optreden in de gaten hebben. Vaak wordt de diagnose ADHD gemist omdat iets anders, zoals genotmiddelen/druggebruik de zaak maskeert. De tabel laat een aantal mogelijkheden zien die door de diagnose uitgesloten moeten kunnen worden en/of die gepaard kunnen gaan met de diagnose. Soms zijn daar bloedonderzoeken voor nodig, of andere medische tests zoals een EEG.

Tabel van zaken die op ADHD lijken, het vergezellen, of maskeren,

Bezorgdheids-stoornis.

Bipolaire stoornis of manie

Caffeïnisme (veel te veel koffie of cola drinken)

Gedragsstoornis bij kinderen.

Depressiviteit

Stoornissen van impulsiviteit (stelen, in brand steken en derg.)

Chronische vermoeidheid

Foetaal alcohol -syndroom.

Hyper- of hypothyroidisme.

Lood vergiftiging

Leer problemen

Medicijn gebruik

Obsessieve dwang stoornissen.

Gezagsstoornissen (bij kinderen)

Ziekelijk gokken.

Persoonlijkheid-stoornissen zoals: narcisme, a-sociaal, borderline, en passieve agressie stoornissen.

Pheochromocytoma.

Posttraumatische stress stoornissen.

"Seizure disorder"

Tijdelijke verstoringen zoals scheiding, werkloosheid etc.

Genotmiddelen misbruik of drug misbruik

Syndroom van Tourette.

Vaak veroorzaakt ADHD zelf afwijkingen, die onderkend moeten worden. Indien de ADHD niet behandeld wordt zal de afwijking ook niet verdwijnen.

4. Ga door met psychologische testen.

Er zijn een heleboel psychologisch testen, die zeer behulpzaam kunnen zijn. Zij kunnen de diagnose bevestigen. Maar er moet ook gewaarschuwd worden: de test zelf, kan soms ADHD symptomen tijdelijk verdonkeremen.

Drie van de beste methodes om iets aan ADHD te doen zijn: van persoonlijke begeleiding, hoge motivatie, en nieuwsgierigheid. Mensen met ADHD kunnen van mens tot mens zeer geconcentreerd zijn, terwijl ze juist in een groep zeer ongeconcentreerd kunnen zijn.

Ook als hij zeer gemotiveerd is kunnen de symptomen verdwijnen. En een nieuwe omgeving kan zoveel stimulansen voortbrengen, dat hun aandacht geconcentreerd wordt. De ADHD wordt zodoende verborgen en medische diagnoses kunnen tot een val verworden omdat de mogelijkheid van ADHD over het hoofd wordt gezien.

### EEN VRAGENLIJST

Een diagnosticus zal de volgende vragen stellen. Hoe meer "ja" geantwoord kan worden hoe meer is het waarschijnlijk dat er sprake is van ADHD. Maar iedereen zal op bepaalde vragen "ja" kunnen antwoorden, de normen liggen nog niet vast, en zo'n vragenlijst is slechts een informatiebron.

1. Ben je linkshandig of even vaardig met beide handen?
2. Is er in de familie genotmiddelen of drugsmisbruik, depressiviteit of manische depressiviteit?
3. Bent u humeurig?
4. Vond men uw prestaties beneden peil op school, en nu?
5. Heeft u moeilijkheden met op gang komen?
6. Trommelt u veel met uw vingers, wipt u veel met uw benen?
7. Als u leest, moet u vaak een pagina herlezen omdat u de draad bent kwijt geraakt met uw gedachten?
8. Drijft u vaak weg met uw gedachten?
9. Kunt u moeilijk ontspannen?
10. Bent u ongelofelijk ongeduldig?
11. Vindt u dat u veel zaken tegelijkertijd aanpakt, zodat u vaak het gevoel krijgt een goochelaar te zijn met meer ballen in de lucht dan hij aankan.
12. Bent u impulsief?
13. Bent u snel afgeleid?
14. Ook als U snel bent afgeleid, zijn er dan toch momenten waarop u ongelofelijk geconcentreerd kunt zijn?

15. Twijfelt en talmt u chronisch?
16. Bent u vaak enthousiast over bepaalde zaken en dan doet u er dan toch niets meer aan?
17. Vindt u dat u meer dan andere mensen moeite heeft u zelf duidelijk te maken?
18. Bent u vergeetachtig, zelfs zo dat u terug moet lopen om te achterhalen wat U nu eigenlijk ging halen?
19. Rookt u?
20. Drinkt u te veel?
21. Als u ooit cocaïne gebruikt heeft werd u er kalmer van in plaats van high?
22. Verandert u het radiostation in uw wagen voortdurend?
23. Verslijt u uw afstandsbediening door voortdurend van zender te switchen?
24. Voelt u zich gedreven alsof er van binnen een motor is die niet langzamer wil?
25. Werdt u als kind vaak: dagdromer, lui, impulsief, storend, of gewoon slecht genoemd?
26. Vormt uw onvermogen om aan conversaties in een intieme relatie te blijven volgen een beletsel voor deze relaties?
27. Bent u altijd bezig zelfs wanneer u dat eigenlijk niet zou willen?
28. Haat u, meer dan andere mensen, het staan in de rij?
29. Leest u de gebruiksaanwijzingen niet vooraf aan het gebruik?
30. Heeft u een snel ontvlambaar temperament?
31. Moet u zichzelf constant in de gaten houden om niet het verkeerde te zeggen?
32. Houdt u van gokken?
33. Denkt u dat u wat krijgt als iemand u maar niet wil snappen?
34. Was u als kind hyperactief?
35. Wordt u door sensationele zaken aangetrokken?
36. Bent u vaker met de moeilijke zaken bezig dan met de makkelijke?
37. Bent u bijzonder intuïtief?
38. Bevindt u zichzelf vaak in een situatie die u helemaal niet gepland had?
39. Gaat u nog liever naar de tandarts dan een lijstje maken of zich aan een lijstje houden?
40. Besluit u constant u leven beter in te richten, terwijl u dan toch vaker op de rand van de complete chaos terecht komt?
41. Heeft u vaak last van jeuk, terwijl u toch niet kunt krabben, zin hebben in "meer" en niet zeker zijn van wat?

42. Vindt u zichzelf hyperseksueel?
43. Iemand die ADHD bleek te hebben gaf een drietal symptomen: cocaïne gebruik, veel pornografie en verslaafd aan kruiswoordraadsel. Ook al heeft u deze symptomen niet, kunt u ze begrijpen?
44. Beschouwt u zichzelf als een verslaafde?
45. Flirt u meer dan u bedoelt?
46. Groeide u op in een chaotisch gezin?
47. Bent u niet graag alleen?
48. Reageert u op depressieve situaties door gedrag dat best gevaarlijk kan worden: zoals overwerken, te veel uitgeven, te veel eten en drinken?
49. Heeft u dyslexie?
50. Is er ADHD of hyperactiviteit in de familie?
51. Kunt u tegenslag moeilijk verwerken?
52. Bent u rusteloos als er geen actie in u leven zit?
53. Heeft u moeite een boek helemaal uit te lezen?
54. Gaat u regelmatig tegen de regels in, of overtreedt u regelmatig de wet voor kleine zaakjes, omdat u dat liever doet dan de frustratie te ondergaan er aan te gehoorzamen?
55. Wordt u vaker beziggehouden door onwaarschijnlijke zorgen?
56. Zet u vaker letters en/of cijfers verkeerd om?
57. Bent u de bestuurder geweest bij meer dan 4 auto-ongelukken?
58. Gaat u grillig met geld om?
59. Bent u een type dat er meteen voor gaat?
60. Vind u dat structuur en routine beiden slechts zelden in uw leven voorkomen?
61. Bent u meer dan eens gescheiden?
62. Heeft u te weinig (moeite met) uw zelfvertrouwen?
63. Heeft u een moeilijke oog-hand coördinatie?
64. Was u als kind min of meer een soort kluns in sporten?
65. Heeft u veel van baan gewisseld?
66. Bent u iemand die veel ijsbeert?
67. Zijn memo's voor u een kwelling om te lezen of te onthouden?
68. Is het voor u moeilijk een adresboekje goed bij te houden?
69. Bent u de ene dag de ster van het feest en de andere dag de doedel?

70. Stel dat u vrije tijd krijgt, vindt u dan vaak dat u deze niet goed benut of wordt u gewoon depressief van die vrije tijd?
71. Is aandacht schenken of er bij blijven een voortdurend probleem voor u?
72. Bent u zelf creatiever of heeft u meer fantasie dan de meeste mensen?
73. Werkt u het beste bij een korte grote inspanning?
74. Laat u uw bank uw checkboek controleren?
75. Bent u in het algemeen gretig om nieuwe dingen te proberen?
76. Bent u vaak depressief na succes?
77. Verlangt u naar mythen en andere opbouwende verhalen?
78. Voelt u het als een tekortkoming als u gewoon doet waartoe u in staat bent?
79. Bent u bijzonder onrustig?
80. Was u een dagdromer in de klas?
81. Was u ooit de clown van de klas?
82. Bent u ooit omschreven als behoeftig of onverzadigbaar?
83. Heeft u moeite nauwkeurig de invloed te in te schatten die u op anderen heeft?
84. Benadert u problemen vaak met intuïtie?
85. Als u verdwaalt bent probeert u dan op uw gevoel de weg terug te vinden, of kijkt u op de kaart?
86. Tijdens seks, bent u dan vlug afgeleid, zelfs als u het graag doet?
87. Heeft u veel allergieën?
88. Had u als kind veel infecties?
89. Werkt u veel effectiever als u uw eigen baas bent?
90. Bent u slimmer dan u heeft kunnen tonen?
91. Bent u bijzonder onzeker?
92. Heeft u moeite met het bewaren van een geheim?
93. Vergeet u vaak wat u wilde zeggen net op het moment dat u het wilde zeggen?
94. Heeft u last van claustrofobie (engtevrees)?
95. Heeft u zich ooit afgevraagd of u gek was?
96. Heeft u de kern van een zaak snel in de gaten?
97. Lacht u veel?
98. Kunt u de aandacht lang genoeg opbrengen om deze hele vragen-rij door te lezen?

## WAT KUN JE ER AAN DOEN?

Ondanks de grote hoeveelheid teleurstellingen die menige ADHD-er al achter de kiezen heeft in zijn leven, waarbij zij nauwelijks hun hoofd boven water kunnen houden, is hun vermogen om te dromen en te hopen immens. In hun dromen hebben ze grote gedachten en ideeën, zij kunnen van iets kleins iets groots maken.

Maar zoals met de meeste dromen, wanneer die in elkaar klappen, lopen ze mank. De hoop begint met de diagnose. De diagnose zelf heeft meer dan bij andere psychische afwijkingen een helend effect, het is al de behandeling! Het brengt grote opluchting, bevrijding. Dan komt de rest meestal van zelf.

1 Opvoeding en educatie. Hoe meer u weet des te beter gaat de behandeling. Effectieve behandeling vereist vaak radicaal omdenken voor wat betreft het idee wat je hebt over jezelf. Belangrijk is diegene die om je heen leven ervan op de hoogte te brengen. Vertel het aan je baas en aan je echtgenoot, hoe meer zij en jij weet over ADHD des te meer kun je veranderen.

Bij kinderen komen de vragen natuurlijk bij ouders en leraren, hoeveel vertellen we het kind en zijn vriendjes, klasgenootjes? Dit zijn moeilijke vragen. De beste gids is: vertel de waarheid, er valt niets te verbergen, er is niets te vrezen. Vergelijk het met de noodzaak om een bril te hebben. Als je nooit een bril hebt gehad, weet je niet wat je mist, alleen je merkt wel dat je niet goed ziet.

Een bril kan vervelend lijken, maar het is een opluchting als je weer scherp kan zien. ADHD betekent niet dat je stom bent: Edison had het, en Mozart en Einstein en Dustin Hoffman. Veel kinderen hebben ADHD, als iemand vraagt wat je hebt, zeg het hem! Het zelfde advies voor leraren: vertel de waarheid.

Als een kind een behandeling krijgt, vertel de andere kinderen er over. Kinderen merken dat er iets aan de hand is, zeg dan ook maar meteen wat het is, er valt immers niets te verbergen. Druk roddels meteen de kop in, des te eerder worden de omstandigheden normaal, en dat is het beste voor iedereen.

### Tien tips voor ouders en leraren hoe leg ik het uit.

- 1.1. Vertel de waarheid, breng eerst u zelf op de hoogte over ADHD en vertel het dan in uw eigen woorden aan het kind. Geef het kind niet een boek of iets dergelijks. Probeer duidelijk te zijn.
- 1.2. Gebruik begrijpelijke taal, het kind zal die zelfde taal gebruiken als hij het aan andere uitlegt.
- 1.3. De vergelijking van bijziendheid (de bril) is zeer nuttig.
- 1.4. Beantwoord vragen. Vaak hebben kinderen vragen die je niet kunt beantwoorden. Niet erg gewoon zeggen dat je het niet weet. Zeg: 'dat zoeken we op' duik in de boeken of vraag het aan een deskundige.
- 1.5. Vertel het kind zeker wat ADHD niet is: domheid, slechtheid, achterlijk etc.
- 1.6. Geef voorbeelden van hele goede voorbeelden van mensen die ADHD hadden: Edison of een ander familielid.
- 1.7. Als het mogelijk is laat anderen weten dat het kind ADHD heeft, zijn klasgenootjes en anderen in de familie, bedenk er valt niets te verbergen en je hoeft je nergens voor te schamen.

1.8. Laat het kind ADHD niet als excuus gebruiken om hun verantwoordelijkheden niet na te komen. ADHD is een verklaring geen excuus.

1.9. Voed anderen op. Het belangrijkste wapen is kennis, er is nog zoveel onkunde en misvatting over ADHD.

1.10. Begeleid het kind in hoe het vragen moet beantwoorden van in het bijzonder leeftijdgenootjes. Een rollenspel waarin een ander kind je pest, speel er op in en probeer met zulke problemen van tevoren om te gaan.

## 2. Structuur.

Het nieuwe zelfinzicht, zal natuurlijk leiden tot een herstructurering van iemand z'n leven. Weg van het negatieve verwachtingspatroon en zo herstructureert men zijn eigenbeeld: interne herstructurering.

Door de dagelijkse gang van zaken te reorganiseren of te verbeteren, herstructureert men extern. Structuur staat centraal bij de behandeling van ADHD. Het lijkt vervelend, maar de resultaten kunnen verbijsterend zijn.

Door structuur komen ongekende talenten vrij, zonder structuur is er alleen maar chaos. Denk aan de strakke structuur waarin Mozart werkte en wat de resultaten waren. Creatieve uitingen hebben structuur nodig.

Veel volwassenen hebben hun immense creatieve potentiaal niet kunnen gebruiken omdat zij niet in staat waren hun energie te richten en te vormen.

Structuur vereist gereedschap: Herinneringen, notitieboekjes, agenda's, opberg-systemen, prikborden, schema's, recepten, bakjes met inkomend en uitgaand, antwoordapparaten, computersystemen, wekkers en alarmhorloges.

Door extern sturen moet het tekort aan intern sturen opgevangen worden.

Zo'n systeem van externe controle hoeft niet vervelend te zijn, het kan eigenlijk heel creatief zijn en het geeft kalmte en een groeiend vertrouwen.

Wij adviseren een reorganisatie van iemands leven in patroon-planning.

Bepaalde dagelijkse zaken moeten eigenlijk vanzelf gaan, zonder dat je er bij hoeft na te denken. Dan kun je je concentreren op andere, belangrijker zaken, tijdsplanning kan zo de stress die planning met zich mee brengt aanzienlijk verminderen.

Eenvoudig is het te doen: Maak een lijstje van allerlei zaken die wekelijks terugkomen, verplichtingen, afspraken, wekelijkse verplichtingen.

Deze zet je vast in je kalender of agenda. Hierdoor verwijst u deze zaken naar het onderbewustzijn.

Dit betekent dus dat je je niet elke dag hoeft af te vragen: moet ik vandaag naar de stomerij, of naar de bank, vind ik nog wel tijd om het werk af te maken?

Het is verbazingwekkend hoeveel energie de planning van deze dagelijks besognes kost, en hoe eenvoudig tijdsplanning het maakt.

Mensen met ADHD zijn een leven lang bezig te streven naar de noodzakelijke organisatie van henzelf, net zoals veel mensen met de tandarts doen: herhaaldelijk uitstellen terwijl het probleem steeds erger wordt.

## 10 tips om het leven van een kind met ADHD te structureren en te organiseren

2.1.

Schrijf het probleem op. Ga samen met het kind en het hele gezin zitten en schrijf de probleemzones op: de eetkamer, de badkamer, de slaapkamer. Zo perk je het probleem in.

2.2. Verzin remedies voor iedere probleemzone.

2.3. Maak gebruik van kattenbelletjes: lijstjes, schema's, wekkers en dergelijke.

2.4. Plannen waar een beloning aan zit zijn natuurlijk prima. Kinderen zijn geboren ondernemers.

2.5. Koppel veel en frequent terug. Kinderen met ADHD weten niet wat ze doen als ze iets doen. Wacht niet tot het huis volledig door elkaar ligt voordat je opmerkt dat iets teruggezet kan worden.

2.6. Draag verantwoordelijkheid over waar dat kan. Laat hem zelf opstaan. En als hij te laat komt op school, dan is dat zijn verantwoordelijkheid.

2.7. Gebruik veelvuldig loven en prijzen bij de terugkoppeling. Mensen met ADHD bloeien op, meer dan andere mensen, wanneer ze complimenten krijgen.

2.8. Overweeg of een begeleider gebruikt kan worden als het op schoolwerk aan komt. Probeer niet de rol van ouder ad hoc te vervangen voor supervisor, tutor, coach, leraar.

2.9. Geef het kind die spullen die het nodig denkt te hebben om z'n leven te organiseren. Huiswerk maken met een wekker, elke twintig minuten, zodat je gedwongen bent in twintig minuten te plannen. Een tekstverwerker maakt schrijven zo veel gemakkelijker voor sommige kinderen. Als algemeen principe geldt: baat het niet - schaadt het niet, als het maar helpt.

2.10. Vergeet niet: altijd onderhandelen, nooit vechten!

3. Psychotherapie en begeleiding.

De persoon met ADHD kan natuurlijk het beste in zee gaan met een therapeut die van ADHD af weet. De behandeling moet ervan uit gaan, en dat moet rood onderstreept, dat de patiënt op de eerste plaats een individu is en op de tweede plaats een individu met ADHD.

Hoewel de therapeut alles van ADHD af kan weten, weet hij misschien niet van u persoonlijk af, hij moet dat van u te weten komen. Als je al jezelf niet kan organiseren, samen met de therapeut vorm je een team.

Dat team kan uitgebreid worden met een "coach", het kan de therapeut zelf zijn, maar dat hoeft niet. Het kan een vriend zijn of een leraar, in ieder geval iemand die bereid is 10-15 minuten per dag in je te investeren.

Wat is een ADHD coach? Iemand die langs de kant staat en je af en toe terugfluit, die je aanmoedigt, die richting geeft en die de andere spelers af en toe er aan herinnert. Vooral in het begin kan de coach een terugval in oude gewoontes voorkomen, de oude gewoontes van verwarring en verstoordheid, desorganisatie, negatief denken en ongeconcentreerdheid.

## Tips voor de "coach"

In het begin zou er dagelijks een check moeten zijn samen met hem, persoonlijk of per telefoon. Vooral de praktische en concrete zaken: wat zijn de plannen, wat staat er mogen op het programma, wat moet je doen om daarvoor klaar te zijn? Ook het abstracte: hoe voel je je?, wat is je humeur samengevat H.O.P.E:

"H- Help": Hulp Vraag aan de persoon die je coacht: welke hulp heeft hij nodig?

"O-Obligations": Verplichtingen, Vraag welke specifieke verplichtingen op hem af komen en hoe hij zich daarop voorbereidt. Je moet het vragen, anders zal het door de persoon met ADHD vergeten worden.

"P-Plans": Plannen, vraag hem over de lopende plannen. Het helpt mensen met ADHD enorm als je ze aan hun doelen herinnert. Als ze het niet weten help ze dan te definiëren. Doelen zijn het middel tegen doelloosheid.

"E-Encouragement": Aanmoediging, het leukste deel van het werk. Hij moet zich er echt mee bezig houden en niet alleen maar een hiep-hoi-roeper. De coach werkt mee in een strijd tegen chaos en negativiteit, hoe meer hij enthousiasmeert des te beter. Laat u niet meeslepen door cynisme, het duurt een tijdje voordat je een leven lang van negativiteit weggewerkt hebt.

De traditionele therapeut heeft vaak de neiging om niet doelgericht te werken in zijn vragen en gesprekken. Maar juist bij ADHD zijn richting en doel belangrijk. Richtinggevendende vragen zijn noodzakelijk. Hoewel de beschadiging door het leven met ADHD vaak vele secundaire psychische problemen oplevert.

De goede klassieke therapeut zal vragen met een open einde stellen, vragen die inzicht geven in het innerlijk. Zo raakt een ADHD-er volledig verward, dit hulpmiddel kan in je eigen been schieten en laat beide achter in opperste verwarring.

Als je ADHD hebt, moet je therapeut je door verwarde gedachten en associaties leiden, een prioriteit trachten aan te brengen in al die gedachten en aandacht schenken aan wat belangrijk is en het onbelangrijke elimineren. Daarbij moet de therapeut in de gaten houden dat mensen met ADHD vaak ietwat raar reageren in sociale situaties, ze zijn moeilijk te benaderen en arglistig jegens andere mensen.

Een praktisch advies, een omscholing voor de patiënt: "hoe ga ik om met sociale situaties" is nooit weg (beantwoord een groet niet slechts met een brom maar zeg wat, of bij gesprekken moet je luisteren en oog contact maken). Mensen met ADHD maken niet zo snel vrienden, simpelweg omdat ze niet weten hoe! Zij kennen de regels niet, ze hebben nooit geleerd wat anderen als vanzelf kennen. Zij hebben onderwijs nodig in hoe ze met mensen omgaan.

Groepstherapie is ook een aanrader. Het kost veel minder en het is zeer effectief.

1. Het in aanraking komen met mensen die van hetzelfde last hebben.
2. Zij kunnen voor hun eigen ervaringen praten, tips uitwisselen. De beste therapie voor iemand met ADHD is een ander met ADHD.
3. De groep begrijpt zijn leden op een manier zoals een therapeut dat nooit kan. De acceptatie kan positief werken.
4. De groep kan een enorme energie regenereren.

5. Ze kunnen situaties herscheppen waaruit ze leren kunnen hoe ze deze moeten hanteren.

6. Groepen richten zich op het probleem van de contactloosheid. Veel mensen met ADHD hebben een probleem met het vinden van een plaats waar ze contact hebben.

Hun positie in het leven is er een van wel de hand uitsteken maar net niet contact maken, net alsof ze naast een rijdende trein rennen en de hand proberen te grijpen die naar hen wordt uitgestoken. Groepen kunnen daarin voorzien.

4. Medicatie.

De verschillende medicijnen die we kennen kunnen heel wat helpen bij de behandeling en de kwaliteit van iemands leven enorm verbeteren. De resultaten kunnen verbluffend zijn maar het is geen middel tegen alle kwalen.

Het helpt niet bij iedereen die ADHD heeft. Overigens het geneest niet, het helpt slechts de symptomen te bestrijden.

Medicamenten mogen uiteraard onder controle van een arts gebruikt worden, en allen als onderdeel van een complete behandeling. I

n ieder geval zou iemand nooit medicijnen moeten nemen, als je niet het gevoel hebt, alles te weten wat je moet weten, en als je niet tevreden bent met de loop van de behandeling.

Vaak is er een grote tegenstand om medicijnen te gebruiken, ze willen niet afhankelijk worden van medicijnen.

Vaak vinden ze het gewoon tegen hun status om medicijnen te slikken, vaak bij jongens is dit het geval.

Het moet geen bevel zijn medicijnen te nemen, het moet altijd van twee kanten komen en als resultaat van een dialoog.

Over de medicijnen die gebruikt worden bestaan veel misverstanden misvattingen. Ook over Ritalin (methylphenidate) worden foute geruchten in leven gehouden.

Dit is riol journalistiek: als de medicijnen goed toegepast worden, zijn ze veilig en kunnen dramatische verbeteringen opleveren, net als een goede bril!

5. Praktische tips voor de behandeling en beheersing van ADHD.

Als u de volgende suggesties leest, zult u vaststellen dat u er verschillende al toepast. Sommigen kunnen door iedereen wel toegepast worden, sommige zult u niet van toepassing vinden op uw situatie terwijl sommige best wel zullen helpen.

Een waarschuwing: vaak lezen mensen deze tips en worden razend enthousiast en willen ze meteen gaan toepassen.

Na die uitbarsting van enthousiasme, zullen de oude ADHD-gewoonten weer langzaam in hun leven terugkeren en hoewel ze ze nuttig vinden, vinden ze ze moeilijk vol te houden.

Deze tips zijn slechts een deel van de behandeling, er is een gids nodig een "coach". Wees niet teleurgesteld als u niet meteen al deze tips kunt volhouden, het kost veel tijd, veel uithoudingsvermogen en hulp van buitenaf.

## 50 Tips voor het omgaan met ADHD bij volwassenen.

. Inzicht en kennis.

1. Ben zeker van de diagnose. Dit vereist een professionele deskundige.
2. Voedt uzelf op. Begrijpen is de beste behandeling. Lees en praat erover met deskundigen. Praat met andere volwassenen met ADHD, creëer uw eigen versie van ADHD.
3. Kies een "coach". Hij moet u in de gaten houden maar wel met humor. Hij helpt bij de organisatie, houdt u doelgericht, moedigt u aan, of herinnert u eraan weer aan het werk te gaan. Een vriend, een collega, een therapeut, of uw echtgenoot (maar dat is een risico).
4. Zoek aanmoediging. Dat hebben volwassenen met ADHD hard nodig. Na al die jaren twijfelen aan jezelf. Als ze aangemoedigd worden zie je vaak dat ze voor een ander nog harder zullen werken als ze voor henzelf zouden doen. Dat is niet slecht, het is zo, en het moet gebruikt worden.
5. Realiseer je wat ADHD niet is : conflicten met moeder, onbewuste angst voor succes, passieve agressie. Ze kunnen het wel hebben, maar het is belangrijk het van de ADHD te scheiden, want de behandeling voor ADHD is totaal verschillend.
6. Breng anderen op de hoogte en betrek ze erbij. Iedereen die om je heen leeft, moet begrijpen wat er aan de hand is. Als ze het door hebben zullen ze bijdragen aan het bereiken van het doel.
7. Houdt op met schuldgevoelens over het zoekgedrag naar sterke prikkels. Probeer te begrijpen waarom ze zo aantrekkelijk zijn voor u. Kies ze uit met wijsheid, dat is beter als maar blijven zeuren over de slechte gewoontes.
8. Luister naar de terugkoppeling van ander die je vertrouwt. ADHD-ers hebben een slechte zelfkennis. Zij doen veel wat een ontkenning lijkt te zijn.
9. Sluit u aan bij een ondersteuningsgroep. Zij geven belangrijke steun en informatie uit de dagelijkse realiteit.
10. Probeer de negatieve instelling kwijt te raken, die uw systeem in de loop der jaren heeft geïnfecteerd. U wist gewoon jarenlang niet wat ADHD was.
11. Voel u niet gebonden aan het "normale" carriŠre patroon of aan wat "men" vindt dat je zou moeten doen. Geef op de persoon te zijn die altijd graag had willen zijn, ben uzelf.
12. Bedenk dat waaraan u lijdt is een neurologische afwijking. Het wordt genetisch overgedragen, het wordt veroorzaakt door iets biologisch, de bedrading in uw hersenen.

Het is niet een ziekte aan uw wil, of een moreel falen, of een mankement in volwassen worden. De genezing ligt niet in wilskracht, straffen, opoffering, pijn.

Het is een biologisch probleem en absoluut geen karakterafwijking.

13. Probeer anderen met ADHD te helpen. Daar leert u een heleboel van.

B. Boven water blijven.

14. Breng externe structuur aan. Structuur is de kern van de behandeling zonder medicijnen bij kinderen. Bij volwassenen is even nuttig. Als er structuur is werkt het als een 'vangrail'. Maak gebruik van lijstjes, kleurcodes, rituelen, herinneringen, archiefkasten. Ook patroonplanning.

15. Gebruik pit! Probeer uw omgeving zo "peppy" te maken als het zijn kan zonder dat het overkookt. Als je organisatiesysteem juist kan stimuleren (stel je voor) in plaats van vervelend, dan zal je het sneller volgen.

Een aanrader: probeer kleurcodering. Veel mensen met ADHD zijn visueel georiënteerd. Maak daar gebruik van: maak dingen memorabel met kleuren. Files, memoranda, teksten, schema's, alles wat zwart wit is kan met kleur beter te onthouden worden gemaakt.

16. Papierkraam: gebruik het S.E.K.V.P.-principe: Slechts Een Keer Vast Pakken! Als u een document of een memo krijgt probeer het meteen af te handelen. Antwoord meteen of gooi het direct weg, of berg het op. Leg het niet op een stapel "nog te doen". Voor mensen met ADHD vormen stapels "nog te doen" eigenlijk stapels "nooit meer te doen". Ze leveren alleen maar angst, benauwdheid en enge gevoelens op. En ze gebruiken een hoop ruimte. Behandel de Papierkraam direct!

17. Zet uw omgeving aan tot beloning, dat is beter dan een teloor lopende omgeving. Wat een teloor lopende omgeving is weten ADHD-ers maar al te goed, hoeven ze alleen maar aan school te denken. In volwassenheid ben je vrij om de zaken zo op te zetten dat je niet steeds aan je tekorten wordt herinnert.

18. Aanvaard en speel in op het feit dat x procent van ondernomen projecten, relaties die u aangegaan bent, verplichtingen, mislukken. Het is beter op deze misstappen in te spelen dan er door verrast te worden en er over blijven piekeren. Denk er voer in de trant van "het hoort bij het leven".

19. Omhels uitdagingen. Mensen met ADHD gedijen met veel uitdagingen. Zo lang als je beseft dat niet alles zal lukken, zo lang als je niet perfect bent, zal je een hoop gedaan krijgen en uit de problemen blijven.

Het is veel beter te veel bezig te zijn dan niet bezig genoeg. Immers als je iets gedaan wilt krijgen moet je een persoon vinden die bezig is.

20. Maak "deadlines"

21. Verdeel grote taken in kleine brokken en verbind daar deadlines aan. Dan, het lijkt wel tovenarij, zal je het totaal ook voor elkaar krijgen. Dit is een van de meest behulpzame en simpele adviezen. Grote taken overweldigen vaak de ADHD-er. Allen al de gedachte dat iets gedaan moet worden doet deze ervan afkeren. Kleine brokken doen wonderen.

22. Geef prioriteiten, en voorkom talmen. Als je het niet meteen kunt afhandelen (16) geef het voorrang. Als de zaken gaan draaien verliest een ADHD-er vaak het overzicht en het doel. Het werkt verlamdend. Geef het voorrang, prioriteit: haal diep adem en doe het eerst wat er het eerst moet gebeuren, dan het tweede dan het derde enz. Stop niet. Talmen is een van de kenmerken van ADHD bij volwassenen. Breng de discipline op er op te letten en het te vermijden.

23. Accepteer de angst dat dingen te goed gaan. Accepteer dat zaken makkelijk gaan of dat er geen conflicten zijn. Jaag dingen niet op alleen maar om ze prikkelender te maken.

24. Kijk waar je het beste werken kunt: in een luidruchtige omgeving, in de trein, in drie dekens gewikkeld, naar de muziek luisterend, doet er niet toe. ADHD-ers doen het 't best vaak onder abnormale afwijkende condities.

Werk onder die condities die voor u het beste zijn.

25. Weet dat het OK is om twee dingen tegelijk te doen. Ga door met praten terwijl u breit, of neem een douche terwijl u nadenkt, of jog en plan een zakenbijeenkomst. Mensen met ADHD moeten vaak meer dingen tegelijk doen, om ze überhaupt gedaan te krijgen.

26. Doe waar u goed in bent. Als het eenvoudig lijkt is het goed, er staat nergens geschreven dat het enige wat u doen kunt slecht is!

27. Laat wat tijd tussen twee zaken waar u mee bezig bent: geef uzelf de tijd om uw gedachten op een rijtje te krijgen. Wisselingen zijn voor ADHD-ers moeilijk, mini-pauzes kunnen helpen de wisseling te vergemakkelijken.

28. Leg een notitieblokje in uw wagen, bij uw bed, in het pocketboek, of in uw jasje. Je weet nooit wanneer een goed idee opkomt, of wanneer u zich iets wilt herinneren.

29. Lees met een potlood in de hand. Niet alleen voor kleine notities in de rand, of om te onderstrepen, maar vooral voor de onvermijdelijke waterval van andere gedachten die zullen opkomen.

C. Gemoedsbeheersing.

30. Las geplande uitblaastijden in. Ga even zitten en laat jezelf gaan, zoek iets uit wat je graag doet, luide muziek, kijken naar racen, doe iets waarin je je kunt verliezen zonder gevaren.

31. Laad je batterijen op. In relatie met nummer 30, hebben volwassenen met ADHD per dag enige tijd nodig om te verkwisten zonder zich schuldig te voelen. Knap een uiltje, kijk tv, mediteer, iets kalms, rustig op je gemak.

32. Kies goede "verslavingen" zoals lichaamsbeweging. Veel ADHD-ers hebben een verslavende persoonlijkheid, zodat ze altijd ergens aan vast zitten, probeer dat tot iets positiefs om te vormen.

33. Probeer gemoedswisselingen onder de knie te krijgen en te begrijpen. Je gemoedstoestand kan switchen zonder dat daar aanleiding voor is. Verspil geen tijd met het zoeken naar de schuldige.

Concentreer je op manieren om slechte zin te verdragen, wetende dat het wel weer voorbij zal gaan.

Leer manieren om het sneller voorbij te laten gaan. Probeer de verandering, een gesprek, een partij tennis of lees een boek.

34. In relatie tot 33. herken de volgende cyclus, die veelvuldig bij volwassenen met ADHD voorkomt;

a) iets zet je psychische systeem in beweging, een verandering, een teleurstelling of zelfs een succes. Het kan iets onbenulligs zijn iets alledaags.

b) Deze start wordt gevolgd door een kleine paniek, met een plotseling verlies van het vooruitzicht, het zet de wereld op z'n kop.

c) Je probeert met deze mini-paniek om te gaan door gedreven meteen of ander aspect van de situatie bezig te gaan. Dit kan uren duren, maar ook dagen zelfs maanden. Om deze negatieve obsessie te breken moet je een lijst vrienden hebben die je kunt bellen. Of een paar videos die je op andere gedachten brengen. Herhaal een paar "pep-talks" voor jezelf, zoals: "je hebt dit allemaal al eens doorgemaakt. Dit is de ADHD-blues. Het zal voorbij gaan, je bent OK!"

35. Leer hoe je je gevoelens kunt benoemen. Veel mensen met ADHD, vooral mannen, raken gefrustreerd en boos, omdat zij hun gevoelens niet onder woorden kunnen brengen. Deze vaardigheid kan geleerd worden.

36. Verwacht depressie na elk succes. ADHD-ers klagen vaak en tegenstrijdig juist over depressieve gevoelens na een groot succes. Dit komt omdat de hevige prikkels van de uitdaging of de voorbereidingen voorbij zijn. Hij mist het conflict en de opwindend en hij voelt zich teneergeslagen.

37. Bedenk symbolen, slogans, gezegden als mogelijkheid om snelslippers, fouten en gemoedswisselingen in een verband te zien. Als je links afslaat i.p.v. rechts en daarvoor de familie een omweg bezorgd van 20 minuten, zeg dan gewoon: "daar gaat m'n ADHD weer!" Voorkom een gevecht van 6 uur over je onbewuste neiging zaken te saboteren. Het is geen excuus, want je bent volledig verantwoordelijk voor je daden, maar het is goed te weten waar het vandaan komt.

38. Gebruik "time-outs" net als bij kinderen. Als je opgewonden bent of te geprikkeld, "take a break!". Ga even weg, kalmeer.

39. Leer hoe je jezelf kunt verkopen. Volwassenen met ADHD zijn er zo aan gewend bekritiseerd te worden, dat ze al bij voorbaat in de defensie duiken opkomend voor hun zaak. Verlaat de defensie, de aanval is de beste verdediging!

40. Vermijd een vroegtijdig afbreken van een conflict, een project, een overeenkomst of een discussie. Kap de zaak niet te vlug, zelfs als het je irriteert.

41. Probeer een succesvol moment te laten duren en herinner je het. Je moet jezelf trainen om dit heel bewust en uitgesproken te doen, omdat je van nature geneigd bent successen te vergeten en wel liggen te mieren over je tekortkomingen of vanzelf het slechtste verwacht.

42. Bedenk dat ADHD de neiging heeft de ene keer overgeconcentreerd te zijn en de andere keer niet geconcentreerd. Die overconcentratie kan constructief maar ook destructief werken. Pas op voor de destructieve kant, de neiging om voortdurend te piekeren over een imaginair probleem zonder het te kunnen laten vallen, is groot.

43. Doe regelmatig aan lichaamsbeweging, plan het in je dagelijkse leven. Het stimuleert, er gaat veel energie en agressie bij verloren, het vermindert de hersen-"ruis", het stimuleert de hormonen het neurale systeem en het kalmeert het lichaam.

Doe daar nog de bekende gezondheidsaspecten bij, en je ziet in hoe belangrijk dat is. Maak er iets leuks van zodat je er ook in je verdere leven mee bezig kunt zijn. Seksuele activiteiten zijn natuurlijk een bijzondere vorm van lichaamsbeweging en zeer goed voor de man/vrouw met ADHD.

D. Het innerlijke leven.

44. Kies een goede levenspartner. Dit geldt natuurlijk voor iedereen, maar het is verbazingwekkend hoe een goede partner een ADHD-er kan maken of breken.

45. Leer grappen te maken met jezelf en met anderen over de symptomen. Over de vergeetachtigheid tot en met het steeds maar weer verdwalen en van je tactloosheid tot aan je impulsiviteit. Hoe meer humor, hoe sneller anderen je zullen vergeven.
46. Plan activiteiten met vrienden, hoe je daar trouw aan. Het is van cruciaal belang om contacten te houden met anderen.
47. Probeer je aan te sluiten bij groepen waarbij je je thuis voelt. Hun ondersteuning kan van grote waarde zijn, meer dan voor de gemiddelde persoon.
48. Blijf niet te lang waar je niet gewaardeerd wordt of begrepen wordt. Mensen met ADHD worden juist bijzonder gedemotiveerd door negatieve uitstraling van groepen, zij hebben de neiging juist daar te lang te blijven, tevergeefs proberend de zaak in goede banen te leiden, ook al blijkt het dat het niet lukt.
49. Geef complimenten. Houdt rekening met andere mensen. Leer sociale vaardigheden als u moeilijkheden hebt met mensen te kunnen opschieten.
50. Maak sociale "deadlines". Zonder "deadlines" en data, kan je sociale leven verpieteren. Net zoals je je werkweek plant, plan ook je sociale leven. Hierdoor blijf je in contact met je vrienden en zij zullen je de ondersteuning geven die je nodig hebt.

## 50 Tips voor het omgaan met ADHD in klassenverband

Deze tips zijn speciaal voor de leraar geschreven. Immers hij kan het zelfvertrouwen van de ADHD-er in de klas breken of maken. Leraren onderkennen vaak wat professionele therapeuten niet zien: er is niet 'n ADHD-syndroom, maar velen. En ADHD komt vaak niet alleen, maar veelal gemixt met ander leer- of gemoedsproblemen. Het gezicht van ADHD wisselt met het weer, het is onvoorspelbaar, en dat de behandeling veel hard werk en inzet vereist. De effectiviteit van de behandeling hangt af van de kennis en de volharding van de school en de individuele leraar. De tips zijn bedoeld voor leraren van kinderen van alle leeftijden, dus de toepasbaarheid kan variëren van leeftijd tot leeftijd, maar de verbindende elementen zijn en blijven: structuur, opvoeding en aanmoediging.

1. Overtuig u dat u te maken hebt met ADHD. DE diagnose moet gesteld worden door een vakkundige en niet door de leraar. Zijn gehoor en het zien gecontroleerd, zijn andere medische oorzaken ge-elimineerd. Blijf vragen stellen tot dat u overtuigd bent. De verantwoordelijkheid om dit alles in de gaten te houden ligt bij de ouders, niet bij de leraar, maar hij kan wel ondersteunen.
2. Bouw uw ondersteuning op: twee of drie kinderen met ADHD inde klas kan zeer vermoeiend zijn. Overleg met specialisten als u een probleem heeft. Als deze specialist maar wat weet over ADHD, veel kinderen met ADHD gezien heeft en weet wat er in een klas te koop is. Vraag uw collega's om hulp.
3. Ken uw grenzen. Ben niet bang om hulp te vragen. U bent geen expert, voel u op uw gemak als u om hulp moet vragen als u dat nodig heeft.
4. Vraag aan het kind wat helpt. Kinderen met ADHD zijn vaak zeer intuïtief. Zij kunnen best vertellen hoe zij het beste kunnen leren. Zij zijn vaak terughoudend in hun ideeën omdat die nogal excentrisch kunnen zijn. Ga met het kind samen uitzoeken wat de beste methode is om te leren. Het is verbazingwekkend hoe vaak hun mening in de wind wordt geslagen. Weet ook zeker, vooral bij oudere kinderen dat ze weten wat ADHD is

5. Denk aan het emotionele gedeelte van het leren. Ze moeten er plezier in hebben, aanmoediging i.p.v. fout of frustraties. Opwinding i.p.v. verveling of angst. Besteedt aandacht aan het emotionele gedeelte van het leerproces.

6. Denk er aan dat het kind structuur nodig heeft. Ze hebben een gestructureerde omgeving nodig, om zich innerlijk te structureren. Zij kunnen dat niet alleen, maak lijstjes.

Ze hebben ongelofelijk veel voordeel van een prikbord of een lijst of een agenda, omdat ze zich anders verliezen in wat ze aan het doen zijn. Zij hebben herinneringen nodig, zij hebben planning nodig, zij hebben herhaling nodig. Richting, grenzen en structuur.

7. Maak regels. Schrijf ze op en houdt ze in het zicht. De kinderen zijn blij dat ze weten wat ze moeten doen.

8. Herhaal aanwijzingen. Schrijf ze op. Praat ze door. Herhaal ze. ADHD-ers moeten zaken vaker horen dan een keer slechts.

9. Maak frequent oog-contact. Daarmee kun je een ADHD-kind "terughalen". Terug uit een dagdroom. Of stel een vraag of laat een vraag stellen of geeft slechts een stille bevestiging.

10. Laat het kind met ADHD vlak bij uw bureau zitten. Dat beperkt het weg mijmeren dat deze kinderen zo in de greep houdt.

11. Stel grenzen. Dit is beperkend niet straffend. Doe het voortdurend, voorspelbaar, prompt en volledig. Ga niet in vervelende discussies of rechtvaardig of niet. Deze lange discussies leveren juist een scheiding op. Neem maatregelen.

12. Ben in uw schema zo voorspelbaar als maar mogelijk is. Plak het op het bord, of op de bank van het kind. Verwijs er vaak naar. Als je het gaat veranderen, zoals juist de interessantste leraren doen, waarschuw dan vaak en bereid goed voor. Ze verliezen hun oriëntatie erdoor, geef aan wat er gaat gebeuren, en herinner ze er herhaalde malen aan.

13. Help de kinderen met het maken van hun eigen schema's, om het kenmerk van ADHD te vermijden: talmen.

14. Elimineer, of verminder de frequentie van proefwerken. Er is niet veel educatief voordeel te behalen met proefwerken en zij geven kinderen met ADHD zeker niet de mogelijkheid om te laten zien wat ze kunnen.

15. Las mogelijkheden in om even te ontsnappen, even de klas verlaten. Het kan in de regels van de klas ingebouwd worden. Laat het kind liever even uit de klas gaan, dan het te "verliezen". Zo leert het ook het belangrijke werktuig van "zelfkennis" en "zelfkantpassing".

16. Werk voor kwaliteit, meer dan voor kwantiteit van het huiswerk. Kinderen met ADHD hebben vaak verminderde hoeveelheden nodig. Als ze de kernen maar leren, moeten ze daartoe ook gelegenheid krijgen. Laat ze in ieder geval niet onder sneeuwen door meer op te geven dan ze aan kunnen.

17. Bekijk samen de vooruitgang. Kinderen met ADHD hebben veel profijt van frequenter terugkoppeling. Zij blijven er door op de rails. Laat ze weten wat er van hen verwacht wordt en als ze hun doelen bereiken zal dat zeer aanmoedigend werken.

18. Verdeel grote opdrachten in vele kleine. Dit is cruciaal voor leertechnieken bij ADHD-kinderen. Grote taken overdonderen het kind, en zadelt hen op met een emotioneel: "dat krijg ik nooit voor elkaar". Door verdeling in kleinere parten voorkom je deze emoties. Kinderen kunnen in het algemeen meer dan ze denken, door brokjes kan het kind bewijzen dat ze het ook kan. Het voorkomt bij oudere kinderen in ieder geval de negatieve houding die op latere leeftijd zo kenmerkend is voor mensen met ADHD.

19. Ben speels, heb plezier, doe onconventioneel. Mensen met ADHD houden van spelen, het helpt hen te concentreren. Hun behandeling kan al zo vervelend zijn: structuur, schema's lijsten en regels. Dat hoeft echter niet te betekenen dat je een vervelend persoon bent, of dat je in een vervelende klas zit. Als je bij tijd en wijle een beetje gek doet zal dat veel helpen.

20. Toch: voorkom overprikkeling, de ketel kan overkoken, u moet in staat zijn de hitte snel weg te werken.

21. Onderstreep succes zo veel mogelijk. Deze kinderen hebben al zo veel falen, ze hebben alle positieve steun nodig die ze krijgen kunnen. Ze hebben loven en prijzen nodig, het kan niet vaak genoeg gezegd worden. Ze groeien ervan. Zonder verdorren ze, het meest trieste aan ADHD is niet ADHD zelf, maar de vernietigende invloed die secundaire effecten kunnen hebben op het zelfvertrouwen.

22. Onthouden is vaak een probleem bij deze kinderen. Leer ze trucjes. Zij hebben vaak problemen met het "actieve werk geheugen". Rijtjes, codes, ritmes etc. kunnen veel helpen.

23. Gebruik samenvattingen. Leer ze samenvatten. Leer ze onderstrepen. Deze technieken komen niet vanzelf en vooral niet bij ADHD-ers. Ze geven vorm en structuur aan wat er geleerd is en wat er geleerd gaat worden.

24. Aangezien kinderen met ADHD veel visueler ingesteld zijn als andere kinderen, schrijf op wat je zegt, of zeg het twee keer, kondig aan wat je wil gaan zeggen en zeg het dan nog een keer.

25. Vereenvoudig voorschriften. Vereenvoudig keuzes, schema's. Hoe simpeler het voorschrift, hoe meer het overkomt. Gebruik kleurrijke taal, net als kleurcodering houdt het de aandacht vast.

26. Koppel terug omdat ADHD-kinderen slechte zelfkennis hebben. Zij weten vaak bij god niet hoe ze ergens in verzeild zijn geraakt en hoe ze zich gedragen. Vraag ze constructief: weet je wat je aan doen bent, of net gedaan hebt.... weet je hoe je dat ook anders had kunnen zeggen.... Waarom denk je dat andere meisje boos keek toen je dat zei.... Het verdiept de zelfkennis!

27. Maak de verwachtingen duidelijk.

28. Punten halen is een mogelijkheid om een beloningssysteem als gedragsverandering te gebruiken. ADHD kinderen zijn daar erg gevoelig voor, het zijn echte ondernemers.

29. Als het kind moeite heeft sociaal te functioneren, het niet begrijpen van lichaamstaal, timing, toon van de stem, en dergelijke, probeer dan terughoudend advies te geven. Zeg: laat eerst de ander uitpraten voordat jij je verhaal vertelt.... of kijk naar die ander als hij je wat zegt...

Veel kinderen met ADHD worden beschouwd als egoïstisch of onverschillig, terwijl ze alleen niet hebben geleerd hoe te reageren.

Bij deze kinderen komt het niet vanzelf uit de lucht gevallen.

30. Leer proefwerk vaardigheden.

31. Maak overal een spel van dat motiveert.

32. Splits duo's en trio's, of zelfs hele groepen als het niet klikt. Vaak wordt het heel wat passen en meten.

33. Let op contactloosheid. Deze kinderen willen contact en hebben het nodig. Zo lang als ze geïngageerd zijn, zijn ze gemotiveerd, zo niet schakelen ze uit.

34. Geef ze verantwoordelijkheid indien mogelijk. Laat hem zelf de methode ontwikkelen wat er in de tas moet, of laat hem jou om hulp vragen voordat je het hem voorkauwt.

35. Gebruik een agenda en een thuis-school-thuis schrift. Dit bevordert de communicatie tussen de ouders en de leraar. Het voorkomt crisis-bijeenkomsten. Het geeft ook die broodnodige terugkoppeling dat deze kinderen zo nodig hebben.

36. Gebruik dagelijks voortgangsrapportage. Het kind geeft dat aan de ouders, of indien het kind ouder is, lees het hem voor.

Ze zijn niet bedoeld als disciplinaire maatregel, maar als informatie en aanmoediging.

37. Wekkers en piepers kunnen helpen bij het zelfscannen. Als een kind bijv. niet weet of hij zijn medicijnen heeft genomen dan kan een piephorloge heel handig zijn.

Dan hoeft de leraar daar ook niet aan te denken. Of bij het studeren weet het kind precies "waar de tijd blijft".

38. Geef ook aan de tijd die niet gestructureerd is. Ze moeten het van te voren weten, zodat ze er van binnen op voorbereid zijn. Krijgen ze plotseling vrije tijd dan kan dat leiden tot over-prikkeling.

39. Prijs, bevestig, bemoedig en voedt.

40. Stel aan oudere kinderen voor dat ze notities voor zich zelf schrijven zodat ze onthouden wat ze wilden vragen. Hierdoor luisteren ze beter.

41. Schrijven is vaak moeilijk voor deze kinderen. Ontwikkel alternatieven, typen, tekstverwerkers of mondelinge proefwerken.

42. Wees net een dirigent voordat u begint. Pak de aandacht van de klas voordat u begint.

43. Als het mogelijk is, regel dan voor studenten een telefonisch bereikbare "studie buddy" bij elk project,

44. Om stigmatisering te voorkomen, leg het aan de rest van de klas uit en normaliseer de behandeling die het kind ontvangt.

45. Ontmoet de ouders zo veel mogelijk. Vermijd zoveel mogelijk om alleen maar bij elkaar te komen indien er sprake is van een crisis.

46. Moedig hardop lezen thuis aan. Hardop lezen in de klas indien zoveel als mogelijk. Maak gebruik van verhalen vertellen. Help het kind om de behendigheid op te bouwen om bij het onderwerp te blijven.

47. Herhaal, herhaal, herhaal!

48. Moedig lichaamsbeweging aan, vooral krachtige inspannende lichaamsbeweging, zowel voor kinderen als ook volwassenen. Lichaamsinspanning doet overvloedige energie wegvloeien. Het helpt te concentreren en het stimuleert hormonen en neurotransmitters. Benadruk dat lichaamsbeweging lol is: of in teamsport, of in individuele sport.

49. Bij oudere kinderen is "stress-voorbereiding" voorafgaand aan wat komen gaat een heel nuttige zaak. Hoe beter het kind weet wat er bediscussieerd zal worden op die bepaalde dag, hoe beter zal de leerstof in de klas behapt worden.

50. Pas altijd op voor de vlam in de pan. Deze kinderen zijn veel meer getalenteerd en begaafd dan ze lijken. Zij zitten vol creativiteit, spel, spontaniteit, en een goede spirit. Zij neigen zich terug te trekken, en altijd springen ze voorwaarts, zij zijn ruimgeestig en blij als ze kunnen helpen. Normaliter "hebben ze iets" dat ze boven het gemiddelde uittilt. Denk eraan binnen in zit een kakofonie, waaruit de symfonie nog geschreven kan worden.

### **ALGEMENE PROBLEMEN BIJ DE BEHANDELING VAN ADHD**

De behandeling varieert van persoon tot persoon. Er is geen algemeen recept voor de behandeling. Soms zijn er speciale problemen die vaker voorkomen bij de behandeling van ADHD. Tien van de meest voorkomende worden hier behandeld.

1. Bepaalde individuen in het leven van de patiënt accepteren de diagnose niet. Zij geloven niet in ADHD en willen er niet over praten. Zij denken dat de patiënt dubbel spel speelt en simuleert. Zo'n benadering kan alle hoop bij het begin van de behandeling in de grond boren. Vaak hoort men: er bestaat geen ADHD, het is gewoon luiheid! Je moet gewoon harder werken in plaats van een soft-diagnose te accepteren. Voor diegene die aan ADHD lijdt, is het beter hier niet op in te gaan.

Het is verstandiger deskundige hulp in te roepen. De "name of the game" is educatie en kennis. Voorkom explosieve situaties. Gebruik feiten tegen bijgeloof, roddel, vooroordelen en misinformatie. Men kan kwaad zijn op de patiënt. Zij kunnen hem al dat leed uit het verleden aansmeren, zij willen hem gestraft zien. Blijf bij de wetenschappelijke benadering en de feiten.

2. Na een aanvankelijke enorme verbetering, vertraagt de vooruitgang. Na de diagnose ontstaat vaak een euforie: het heeft een naam! De verbeteringscurve stijgt steil maar na enige tijd zwakt het af. Dit is normaal en begrijpelijk. Eerst is er de opwindende van het nieuwe, daarna moet de therapeut, de begeleider, het gezin, de groep voor de opvang zorgen. Hij moet geholpen worden om niet in de oude gewoontes terug te vallen.

3. Als de diagnose pas gesteld is, wil de persoon in kwestie geen medicijnen! Waarom is niet duidelijk, maar er is een sterke negatieve reactie tegen medicijnen. Dit komt zeer algemeen voor bij volwassenen en kinderen. Het is begrijpelijk, niemand wil medicijnen nemen als het niet nodig is. Niemand moet medicijnen nemen tegen zijn wil, en niemand moet gedwongen worden. Soms duurt het maanden om iemand te overtuigen, maar medicatie geeft veel betere resultaten als het uit overtuiging wordt genomen.

4. Medicatie schijnt niet te helpen. De oplossing is blijven proberen. Omdat dit syndroom nog pas ontdekt is wordt het behandeld met oude medicijnen. Het is en blijft vaak een kwestie van proberen. Sommige mensen zijn extreem gevoelig voor medicijnen, sommige kunnen helemaal niets verdragen. Het is belangrijk de dosis-gevoeligheid in de gaten te houden.

5. Apothekers lijken de patiënten soms te zien als druggebruikers. Het is algemeen bekend dat Ritalin een veilige, effectieve en geen verslavende behandeling is tegen ADHD bij volwassenen.

6. U kunt absoluut geen mensen tegenkomen die weten wat ADHD is. Het alleen zijn is het ergste. Het anders zijn, het niet begrepen voelen. De ondersteuninggroep is een buitengewone manier om hierbij te helpen. Informeer u of zulke groepen bij u in de omgeving bestaan.

7. het is moeilijk wie je gaat vertellen dat je ADHD hebt. Het moet mogelijk zijn erover te praten. De mensen die er niets over weten zullen denken dat het een excuus is om lui te zijn, of dat hij krankzinnig is, of dat hij gewoon stom is! Geef informatie, probeer sympathiek te blijven, ga niet in de verdediging. De arbeidsplaats is natuurlijk gevaarlijk. Er is (in Amerika) een wet tegen discriminatie op basis van afwijkingen: u bent volledig beschermd. De beste manier is uw weg langzaam en geduldig te zoeken. probeer eerst een basis van vertrouwen te creëren. Gebruik op de werkplek dezelfde hulpmiddelen als in de klas: het is in de interesse van de werkgever zelf: mensen met ADHD functioneren dan nog beter.

8. Er is geen deskundige in uw omgeving die ADHD kan diagnosticeren. Wat dat betreft zitten we in Europa nog in de kinderschoenen. In Amerika is dat allemaal veel uitgebreider aanwezig. Het wordt ploeteren en zoeken. Stuur een kinderpsychiater dit boek en vraag of hij er op terug wil komen.

9. De pogingen om structuur te scheppen falen. Hij begrijpt wel dat het nodig is, maar op den duur faalt het volhouden ervan. Daar is een coach nodig een begeleider. De ADHD-er kan snel ontmoedigd worden en wil geen andere negatieve ervaringen opdoen en gaat zo tegen de stroom in terug. Hier moet de coach hem terugfluiten!

10. men schaamt zich een beetje dat men ADHD heeft. Een algemene reactie, vooral wanneer niet duidelijk is wat het nu eigenlijk is. Wij hebben de neiging elk hersenmankement te stigmatiseren. Maar met kennis en ondersteuning, zal het individu zich realiseren dat het hebben van ADHD veel nadelen maar ook veel voordelen kan hebben. Er zijn vele sterren die ADHD hadden of hebben. Mozart, Edison, Einstein en Dustin Hoffman zijn als gezelschap niet slecht. Je moet rechtop kunnen staan en trots zijn. Terwijl hun leven vol kan zijn met worsteling, zijn hun bijdragen aan de lol en de humor in de wereld en hun bijdrage aan de productiviteit enorm.

*Einde samenvatting "Driven to Distraction"*



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



Hoofddoelstelling van adhdXtra is het bewerkstelligen van gratis interactief lotgenotencontact tussen betrokkenen bij ADHD en aanverwante stoornissen.

Het scala aan lotgenoten beslaat aldus volwassenen en kinderen met ADHD, PDD-NOS, etc, ouders van kinderen met deze handicap(s), direct betrokkenen zoals familieleden en broertjes en zusjes.

Verder worden betrokkenen vanuit de zorg- en onderwijssector uitgenodigd deel te nemen aan het lotgenotencontact.

Tevens probeert adhdXtra ieder jaar een bijeenkomst te organiseren voor haar leden.