

# WAT IS ER MET MIJN BROERTJE/ZUSJE AAN DE HAND? ADHD



## ADHD, wat is dat?

In de hersenen worden boodschappen doorgegeven van de ene zenuwcel naar de andere. Bij kinderen met ADHD gaat er in de hersenen iets fout bij het doorgeven van deze boodschappen. De 'rem' op het gedrag werkt niet zo goed. Daardoor zijn ze druk, doen ze eerst en denken daarna pas na. Ze hebben moeite met het plannen en organiseren van activiteiten.

## Hoe komt het?

ADHD is meestal aangeboren. Dit betekent dat je ADHD al hebt als je geboren wordt. De meeste kinderen hebben ADHD geërfd van hun ouders. Als binnen een familie ADHD voorkomt, is de kans groter dat er meer kinderen iets speciaals hebben. Er zijn meer jongens dan meisjes met ADHD.

## Gaat het over?

ADHD gaat niet over. Maar je kan wel leren hoe je ermee om kunt gaan, zodat je meer controle hebt over je drukke gedrag. Ook medicijnen kunnen zorgen dat het drukke gedrag minder wordt.

## Wat zijn de belangrijkste kenmerken?

Iemand met ADHD kan moeilijk stilzitten en geeft al een antwoord voordat de vraag gesteld is. Hij doet vaak eerst, voordat hij nadenkt. Is snel afgeleid en springt van de hak op de tak. Hij praat heel veel en kan niet goed luisteren naar wat anderen zeggen. Raakt makkelijk spullen kwijt en doet ook sneller gevaarlijke dingen. Hij doet verschillende dingen tegelijkertijd. Dat kan behoorlijk chaotisch overkomen. Hij vindt het lastig te kiezen wat nu echt belangrijk is, vergeet wat er is afgesproken en speelt eventjes met iets en wil dan alweer iets anders doen. Iemand met ADHD is ook heel spontaan en creatief en kan vaak hele goede oplossingen bedenken. Zoals alle kinderen verschillend zijn, zijn ook alle kinderen met ADHD verschillend. En er zijn ook kinderen met ADHD die juist rustig en dromerig zijn.

## Gedraagt iemand met ADHD zich anders?

Ja, iemand met ADHD gedraagt zich wel anders. En natuurlijk zijn er meer mensen die ook wel een beetje de kenmerken van hierboven laten zien, maar iemand met ADHD heeft het in veel heftigere mate. Wanneer iemand medicijnen gebruikt, dan vallen al deze kenmerken minder op.

## Hoe ga je het beste om met iemand met ADHD?

Soms kan dat best lastig zijn, omdat iemand met ADHD zo druk is in zijn gedrag en steeds maar weer iets anders wil doen. Het kan helpen wanneer je dit een beetje snapt. Verder kan je gewoon spelen en vriendjes zijn met iemand met ADHD.