

Wat is ADHD?

ADHD staat voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder', vertaald met 'aandachtstekort stoornis met hyperactiviteit'. Veel mensen denken dat ADHD een psychische aandoening voor kinderen is, maar ook volwassenen kunnen nog last hebben van de verschijnselen. Het kernprobleem bij ADHD is dat de hersenen binnenkomende impulsen niet voldoende remmen. Mensen met ADHD hebben vaak last van concentratieproblemen, hyperactiviteit (overbeweeglijkheid) of impulsiviteit.

Hoe herken ik ADHD?

Bij ADHD horen meerdere kenmerken, maar niet iedereen heeft ze allemaal.

Concentratieproblemen

Iemand met ADHD is snel afgeleid. Vandaar de term 'aandachtstekortstoornis'. Elke prikkel laat de aandacht afdwalen: een giechelende klasgenoot, een kat in de tuin, maar ook de eigen fantasie en gedachtegang. Door deze concentratieproblemen vergeten mensen met ADHD vaak waar ze mee bezig waren. Ze maken dingen niet af en beginnen om de haverklap met iets anders. Ze hebben moeite om hoofd- en bijzaken te onderscheiden, kunnen moeilijk plannen, vergeten afspraken en raken spullen kwijt. Leren kost moeite.

Hyperactiviteit (overbeweeglijkheid)

Onrustig gedrag is de bekendste uiting van ADHD. Mensen met ADHD kunnen moeilijk stilzitten en wiebelen, draaien of friemelen voortdurend. Soms hebben ze ook een bewegingsstoornis, waardoor ze dingen laten vallen of knoeien. Iemand met ADHD praat veel en druk en kan erg doordraven. Volwassenen met ADHD lijken op het oog wat rustiger te zijn geworden. Van binnen voelen ze zich echter nog even onrustig als vroeger. Een volwassene met ADHD onderdrukt de neiging tot bewegen, waardoor hij of zij zich moeilijk kan ontspannen.

Impulsiviteit

Eerst doen, dan denken. Dat is vaak de volgorde bij mensen met ADHD. Doordat ze hun impulsen niet goed kunnen beheersen, flappen ze er dingen uit, geven ze antwoord voor de vraag helemaal is gesteld of dringen ze voor zonder dat ze het in de gaten hebben. Ook kunnen onvoorspelbare emotionele uitbarstingen zijn, zoals huilbuien of driftbuien. Dat kan overigens ook komen uit frustratie omdat veel dingen niet lukken. Iemand met ADHD kan ook juist extreem uitgelaten zijn.

Oorzaken van ADHD

ADHD ontstaat vóór het zevende jaar. Erfelijke aanleg speelt een rol bij het ontstaan van ADHD. Sociale factoren kunnen maken dat ADHD tot uiting komt of verergert. Bijvoorbeeld spanningen tussen ouders, een chaotische opvoedingssituatie, veel afkeuring of pestgedrag op school. Ook iemands persoonlijkheid en temperament kunnen ADHD versterken: sommige mensen zijn nu eenmaal impulsiever, opvliegender, beweeglijker of dromeriger dan anderen.

Soms is de aandoening het gevolg van een hersenbeschadiging, bij de geboorte of door infectie of ernstig hoofdletsel. Volgens recent onderzoek schijnt voedselallergie geen oorzaak van ADHD te zijn.

Hoe kan JellinekMentrum helpen?

Met behandeling en begeleiding is aan ADHD veel te doen. JellinekMentrum begint de behandeling met voorlichting over ADHD, zodat u beter inzicht krijgt in de verschijnselen ervan. We richten ons op het leren omgaan met ADHD, voor u en uw omgeving. Het succes van de behandeling hangt onder meer af van hoe de sociale contacten binnen en buiten het gezin zich ontwikkelen. Ook maakt het natuurlijk veel verschil als iemand ernstig tegendraads of crimineel gedrag vertoont. Bij ernstige vormen van ADHD kan de behandeling worden gecombineerd met medicatie. De voornaamste werking van de medicijnen is dat ze iemand met ADHD beter bereikbaar maken voor zichzelf en anderen. Soms moeten ze jarenlang gebruikt worden.

Informatie

Voor meer informatie kunt u per e-mail of telefonisch contact opnemen met JellinekMentrum, info@jellinekmentrum.nl of tel. 035 - 622 2911 of zie onze website: www.jellinekmentrum.nl.

Aanmelden

Indien u zich wilt aanmelden kan dat 24 uur per dag online via onze website www.jellinekmentrum.nl of telefonisch op werkdagen 08.30 - 17.00 uur, tel. 035 – 622 2911.

Adres JellinekMentrum

Noordse Bosje 43, 1211 BE Hilversum
tel. 035 - 622 2911