

Dit inlegvel vervangt pagina 33 en 34 in het werkboek.

Hoe komt het dat je ADHD hebt?

Kruis hieronder aan hoe het volgens jou komt dat je ADHD hebt. (Je mag meerdere antwoorden kiezen.)

- Het is de schuld van mijn ouders
- Ik heb te veel chocola gegeten
- Omdat ik dom ben
- Ik ben zo geboren
- Mijn vader of moeder heeft het ook
- ADHD komt niet door één ding, maar een combinatie van dingen zoals erfelijkheid en je omgeving al vanaf dat je in de buik zit
- Mijn hersenen werken misschien een beetje anders
- Ik heb te veel frisdrank gedronken
- Iets anders, namelijk:

Hoe het precies komt dat het ene kind ADHD-gedrag heeft en de ander niet, weten onderzoekers nog niet goed. Ze denken dat het een combinatie van verschillende dingen is. Erfelijkheid kan een rol spelen. En de omgeving vanaf het moment dat je in de buik zit. En je hersenen werken misschien anders. Hierdoor heb jij bijvoorbeeld moeite met opletten (je concentreren), rustig zijn en om eerst na te denken voordat je iets doet. Het remmen van je gedrag of sturen van je aandacht lukt hierdoor soms niet goed.

ADHD is soms erfelijk, denken we. Dat betekent dat als een vader of moeder ADHD heeft, een kind het ook kan krijgen. Dat is niet altijd zo, maar vaak zijn er meer mensen in één familie die het ook hebben.

ADHD is niemand zijn schuld. Je kunt er niets aan doen. Het is ook niet de schuld van je ouders, je juf of je meester.

Je ouders en de school kunnen je wel helpen zo goed mogelijk met ADHD om te gaan. En pilletjes voor ADHD kunnen er ook voor zorgen dat je je beter kunt concentreren.

ADHD heeft niets te maken met hoe lief of slim je bent. **Je bent wie je bent en dat is altijd oké, met of zonder ADHD!**

Je gedraagt je misschien wel vaak te druk of wordt sneller boos en je krijgt misschien ook wel vaker op je kop. Hierdoor denken kinderen met ADHD soms best negatief over ADHD en zichzelf. Thuis mag je daarom voor- en nadelen van ADHD bedenken en je mag ook bedenken waar je juist wel supergoed in bent!

