

Wonderlijke wazigheid

Tirtsa Ehrlich

Wonderlijke Wazigheid

Uitleg, adviezen, tips en trucs over ADD voor jongeren en hun omgeving

Nu met nog uitgebreider hoofdstuk
voor docenten en ouders!

Cadans

Eerste druk, 2013
Tweede licht gewijzigde druk, 2014
Derde ongewijzigde druk, 2015
Vierde ongewijzigde druk, 2016 (isbn 978 90 8560 661 1)
Vijfde gewijzigde druk, 2018
Zesde licht gewijzigde druk, 2019

Wonderlijke wazigheid
Uitleg, adviezen, tips en trucs over ADD voor jongeren en hun omgeving
Tirtsa Ehrlich

ISBN 978 90 8560 842 4
NUR 240/770

© 2013-2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Uitgeverij SWP
Illustraties: Arnoud Wierstra
Tekstcorrectie: Hester Bruning

Cadans is een imprint van Uitgeverij SWP.
Voor meer informatie: www.swpbook.com
Voor België: www.epo.be



Dit boek is voor iedereen die zichzelf ook maar een beetje herkent in de wonderlijke wazigheid van ADD.

Dit boek wordt opgedragen aan Tal, Dana & Micha.



Woord vooraf

Dit is alweer de zesde druk van *Wonderlijke wazigheid*, een boek voor (en door) jongeren en (jong)volwassenen met ADD en hun omgeving. Destijds is dit boek door mij geschreven omdat een dergelijk boek er nog niet was. Dat boek is er nu dus wel en het blijkt in een behoefte te voorzien. Daar ben ik blij om! De vijfde druk was een flink herziene versie, waarin ik de nieuwe inzichten over de oorzaken en behandeling van ADD heb geactualiseerd. Want daar hebben de lezers recht op, vind ik; je wilt geen boek over ADD lezen dat achterhaald is. Daarom deze herziene versie, waarin ik bovendien het hoofdstuk voor docenten heb uitgebreid met bewezen effectieve methoden in het onderwijs. Dit maakt het hoofdstuk nog completer en zorgt hopelijk voor een nog betere aansluiting van docenten in de omgang met hun leerlingen met ADD. Ook het hoofdstuk voor ouders is uitgebreid, met extra adviezen rondom huiswerk maken; vaak een heikel punt voor een gezin met een jongere met ADD. Ik wens u veel leesplezier!

Inhoudsopgave

Woord vooraf	6
Inleiding	9
1. Wat is ADD?	11
2. Oorzaken van ADD	23
3. ADD en behandeling	41
4. Tips en trucs voor het dagelijks leven	55
5. Tips en trucs voor de middelbare school	67
6. Tips voor docenten van leerlingen met ADD	77
7. Tips en trucs voor een vervolgopleiding	93
8. Adviezen voor ouders van ADD-ers	99
9. ADD en werken	109
10. ADD en humor	113
11. ADD en je rijbewijs	117
12. ADD en de liefde	121
13. ADD en de gevaren van alcohol en drugs	125
Slotwoord en motivatiespeech	128
Gebruikte bronnen	130
Verklarende woordenlijst	133
Dankwoord	135

Inleiding

Waarom dit boek?

Omdat er nog geen boek voor jullie, jongeren en (jong)volwassenen met ADD, was in het Nederlands. Voor jongeren met ADHD is er van alles, maar voor jongeren met ADD niets specifiek en daar moest verandering in komen. Hopelijk kun je na het lezen van dit boek voor eens en voor altijd uitleggen dat ADD niet hetzelfde is als ADHD, maar wel een vorm van ADHD is en **goed uitleggen wat het wel is!** In het boek staan ook verhalen van mensen met ADD, ervaringsdeskundigen dus, en tips hoe je het beste met je ADD om kunt gaan (als je dat al niet goed kon dan).

Voor wie?

Voor jongeren en (jong)volwassenen vanaf 12 jaar bij wie de diagnose ADD is gesteld. En natuurlijk hun ouders, opa's, oma's, broers/zussen, leraren en alle andere geïnteresseerden.

Heb je ADHD en geen ADD? Dan heb je waarschijnlijk ook veel aan dit boek. Hoewel het niet gaat over de drukke kanten van ADHD, kunnen de tips en ervaringsverhalen van anderen je misschien toch verder helpen.

Hoe kan je het boek lezen?

Je kan het boek van begin tot eind lezen, of losse hoofdstukken. Uit de inhoudsopgave kan je dan kiezen welke hoofdstukken je interesseren. Als je moeite hebt met lange stukken tekst lezen (wat veel voorkomt bij mensen met ADD), let dan vooral op de **dikgedrukte** teksten, dat **zijn de hoofdzaken**.

En ***schuingedrukt in het blauw*** staan steeds uitspraken van ervaringsdeskundigen met ADD. Als je alleen de blauwe stukken leest, krijg je ook een goed beeld van wat ADD is, hoe het er in de praktijk uit kan zien en hoe anderen ermee omgaan. Het is ook een goede manier om te kijken wat je bij jezelf herkent in hun verhalen, om zo jezelf beter te leren kennen.

PS1: In het boek zal vaak gesproken worden over ADD-ers in plaats van ‘mensen met ADD’, gewoon omdat dit makkelijker leest. Het is echter niet de bedoeling hiermee de indruk te wekken dat iemand een ADD-er is. Want **ADD is iets wat je hebt en niet wat je bent**. Je bent wie je bent (en dat is altijd oké, ook al heb je ADD).

PS2: Dit boek is helemaal in de mannelijke vorm geschreven, omdat dit prettiger leest dan steeds zijn/haar etc. te lezen, maar ADD komt zowel bij jongens, meisjes, mannen en vrouwen voor, dus waar ‘hij’ staat kan ook ‘zij’ gelezen worden. Er wordt weleens gedacht dat ADD vaker voorkomt bij meisjes. Maar uit onderzoek naar volwassenen met ADD komt dit verschil niet naar voren.

PS3: Heb je ADD en gebruik je medicatie? Maak het jezelf dan niet te moeilijk en ga dit boek vooral lezen op momenten dat je je medicatie hebt ingenomen. Lezen is vaak al moeilijk genoeg voor ADD-ers.

1. Wat is ADD?

1.1	ADD is een vorm van ADHD	12
1.2	Handboek psychiatrische stoornissen: DSM-5	16
	Herkenbaar?	16
	Uitspraken van ADD-ers over hoe ADD er bij hen uitziet	
1.3	ADD ziet er bij iedereen anders uit	19
1.4	ADD in gewonemensentaal	20
1.5	Kan iemand met ADD zich dan helemaal nooit concentreren?	21



1.1 ADD is een vorm van ADHD

ADHD is de verzamelnaam – zeg maar een paraplu – voor 3 verschillende beelden van ADHD. Het komt bij ongeveer 5% van de bevolking voor. ADHD staat ook wel bekend als Alle Dagen Heel Druk en ADD wordt wel Alle Dagen Dromerig genoemd. Officieel staan de letters ADHD en ADD voor iets anders. Om te snappen dat ADD een vorm van ADHD is, is het belangrijk eerst meer te weten over ADHD als verzamelnaam.

ADHD is een afkorting uit het Engels.

- A → Attention (1)
- D → Deficit
- H → Hyperactivity (2) and Impulsivity (3)
- D → Disorder

Voluit: Attention Deficit Hyperactivity and Impulsivity Disorder. Dat is haast niet te onthouden ... dus gelukkig gebruiken we de afkorting ADHD in het dagelijks leven.

Maar nu is nog steeds niet helder wat ADHD precies betekent. Daarom nu in het Nederlands en hopelijk heb je nog wat concentratie over voor de toelichting die erna komt (alleen scannen van de dikgedrukte teksten kan ook).

- A >→ aandachtstekort (1)
- D
- H → hyperactiviteit (2) en impulsiviteit (3)
- D → stoornis

Voluit in het Nederlands: Aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis

Toelichting:

De **A en D samen staan voor aandachtstekort (1)**. Let op: dit heeft niets te maken met of iemand wel voldoende aandacht krijgt van zijn ouders. Het heeft te maken met de problemen die iemand heeft om zijn aandacht te kunnen (blijven) richten op datgene wat op dat moment het meest nodig is. Er is dus **een tekort in het kunnen richten van je aandacht** op bijvoorbeeld de uitleg van een do-