

③

ADHD: je kunt 't niet zien

Je ziet het niet aan de buitenkant. Je kunt niet gelijk naar iemand kijken en zeggen: die heeft ADHD. Dat kan een voordeel zijn. Als iemand niet weet dat jij het hebt, dan kunnen ze jou er niet mee pesten.

Een nadeel kan zijn dat mensen soms boos worden omdat ze denken dat je expres niet oplet of expres gewoon niet wilt luisteren.

"Ik zou zo graag willen dat mijn hoofd oranje was met paarse stippen, zo zou iedereen dan ADHD herkennen en zouden mensen niet zo snel boos op mij worden." – Pieter, 12 jaar.

Wanneer vind jij het een voordeel of een nadeel dat je het niet gelijk kunt zien?

Ik vind het een voordeel dat je niet kunt zien dat ik ADHD heb omdat...



Hier denk ik aan

Ik vind het een nadeel dat je niet kunt zien dat ik ADHD heb omdat...



Waar zit het dan?

Het is nog niet echt duidelijk waar ADHD precies vandaan komt. Doktoren weten er nog lang niet genoeg van, en daarom onderzoeken ze nog steeds van alles. Ze denken nu, dat ADHD te maken heeft met een toestand van de hersenen en de zenuwverbindingen.

Als je het interessant vindt, kun je wat feiten over het ontstaan van ADHD opzoeken op internet.

Welke site vond jij het interessantst?



Print en plak hier wat jij belangrijk vindt.



ADHD: hoe weet je dat je 't hebt?

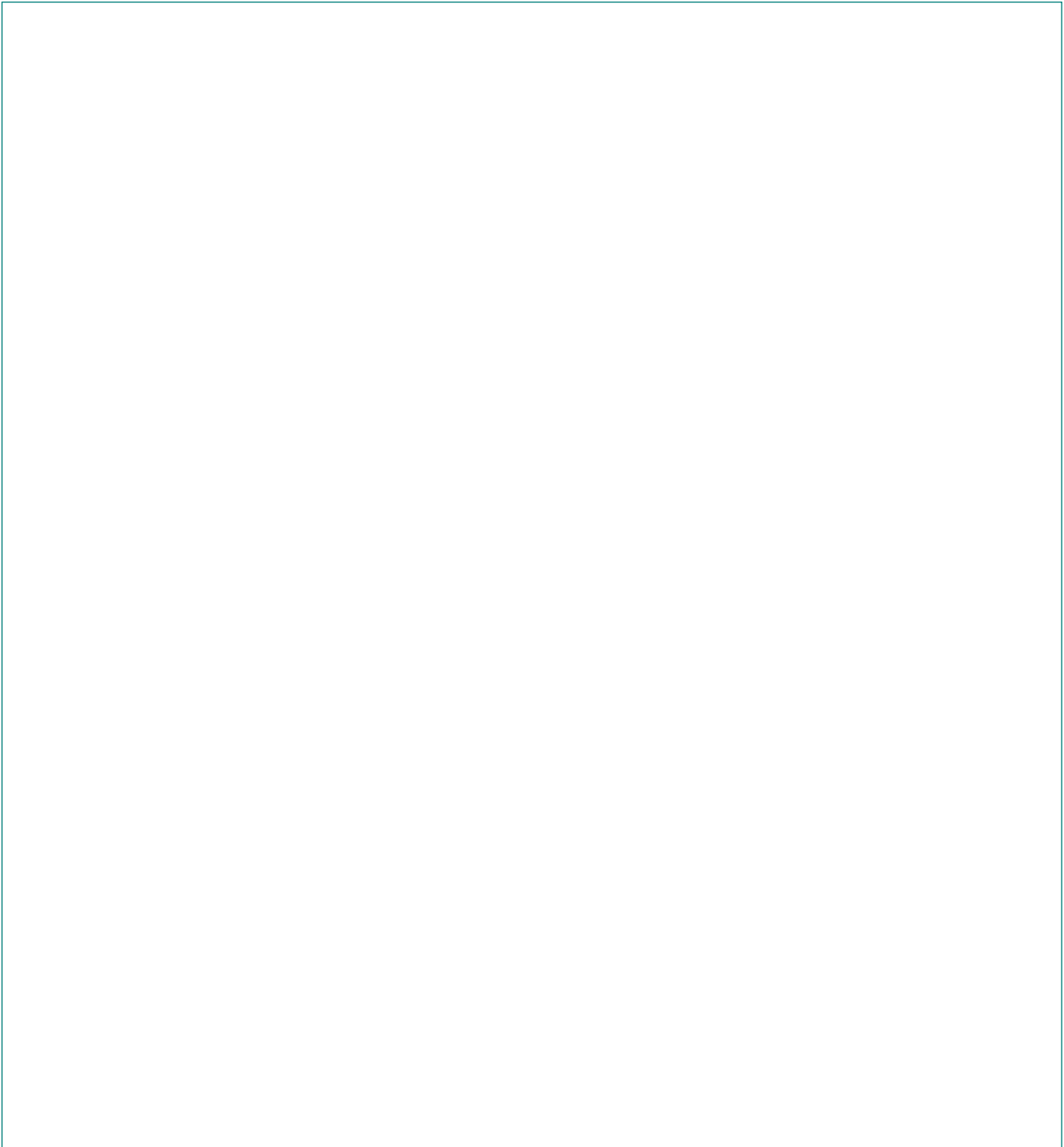
Jij bent niet alleen! ADHD komt in alle landen over de hele wereld voor. Maar een dokter kan het niet ontdekken door onderzoek, want het is niet te zien in jouw bloed of aan jouw lichaam. Meestal luistert een dokter goed naar de verhalen van jouw ouders of die van een juf of meester van school. De dokter kijkt dan of je de 'symptomen' van ADHD hebt. Wat zijn 'symptomen'? Als je opeens veel moet niezen en je neus snuiten, dan zijn dat symptomen van verkoudheid. Als je altijd heel druk praat en heel veel beweegt en je niet kunt concentreren, dan kan dat een symptoom zijn van ADHD.

Weet je nog hoe dat ging bij de dokter? Kun je dat hier vertellen?

Ik vond het bij de dokter ...

Ik voelde mij ...

Ga je nu nog wel eens naar de dokter? Probeer jouw dokter hieronder te tekenen.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing of a doctor.

Hier denk ik aan

De diagnose

Alleen doktoren kunnen bepalen of jij ADHD hebt. (Niet de meester of de buurvrouw, en eigenlijk ook niet je ouders.) Als die doktoren uiteindelijk vaststellen dat jij ADHD hebt, dan noemen ze dat een diagnose. Zo'n diagnose kunnen ze vaststellen als je nog heel jong bent, maar vaak ook veel later.

Hoe oud was jij toen je wist dat je ADHD hebt?



Ik was jaar oud toen ik de diagnose ADHD kreeg.

Een diagnose kan fijn zijn, want je weet dan wat jij hebt en je weet dan ook dat je het niet altijd kan helpen dat je bepaalde dingen doet zoals jij ze doet. Het kan natuurlijk ook heel vervelend voelen, zo van: 'jeetje, heb ik dat?'

Hoe voelde het voor jou toen je hoorde dat je ADHD hebt? Ik voelde mij ...



Kleur de achtergrond van dit gevoel met een kleur die erbij past.

Een diagnose kan ook fijn zijn voor jouw ouders. Want dan weten ze ook zeker wat jij hebt en dan kunnen ze beter begrijpen waarom jij doet zoals je doet. Ze kunnen het dan ook aan anderen vertellen zodat die het ook beter begrijpen en misschien minder snel boos worden als iets niet helemaal gaat zoals de bedoeling was.

Vertel eens hoe je ouders het vonden toen ze hoorden dat jij ADHD hebt?



A large, empty light blue rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Als je nog heel klein bent en ze weten dan al dat je ADHD hebt, kunnen ze veel sneller hulp bieden. Je groeit dan op tussen mensen die het weten en die je beter begrijpen. Als ze er pas achter komen als je ouder bent, dan kan het voor jou en je ouders moeilijk zijn geweest omdat er vóór die tijd geen hulp was en de mensen je niet begrepen.

Ben jij het hiermee eens: dat je beter vroeg dan laat kunt weten dat je ADHD hebt?
Waarom?

A large, empty light blue rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Hoe is dat bij jou gegaan?



Het kan ook zo zijn dat veel mensen best weten dat je ADHD hebt, maar er nog steeds niets van begrijpen. Heb jij zulke mensen in jouw omgeving? Wie zijn dat?

Vind je het een goed idee om ze informatie te geven over ADHD? En waarom vind je dat?



ADHD: wat doe je ermee?

ADHD kan niet zomaar overgaan. Je kunt wel leren om er beter mee om te gaan. Jij kunt er mee leren leven, en wij kunnen er ook mee leren leven. Jij, en wij.

Elkaar helpen

Wat kunnen wij doen om jou te helpen? Zeg het maar tegen ons:

- jullie moeten snappen hoe ADHD werkt
- heb respect en geduld
- help mij wanneer ik dat nodig heb
- geef mij duidelijke instructies
- maak het niet te moeilijk
- denk in kleine stapjes
- overleg met mij over wat ik nodig heb.