

## ADD

### ADD, alleen maar lastig?

Je kent het vast wel: je stelt het uit om thuis je rommel op te ruimen of je schuift het voor je uit om een spreekbeurt voor te bereiden. Als dit opschorten zeer vaak gebeurt en als je continu op school wegdroomt en vergeetachtig bent, kan het zijn dat je ADD hebt.

### Wat is ADD?

ADD is de afkorting van de Engelse woorden *Attention Deficit Disorder* (= dat je in je hoofd aandachttekort hebt). Iemand met ADD vindt alles wat hij ziet, hoort of denkt belangrijk en dwaalt daardoor snel af. Neem nu het voorbereiden van een spreekbeurt. Je wilt een onderwerp zoeken, maar zonder dat je het door hebt, zit je uren lang filmpjes op internet te bekijken en ineens met een vriendin te chatten. ADD wordt veroorzaakt doordat sommige hersengebieden anders werken dan bij de meeste mensen. Het is aangeboren. Je hebt het vanaf je geboorte en houdt het je hele leven. In je hoofd moet de ene zenuwcel informatie doorgeven aan de andere. Dat verloopt bij ADD minder goed, waardoor je slecht de aandacht ergens bij kunt houden.

### Problemen bij ADD

Als je ADD hebt, ervaar je meestal de volgende problemen.

- 1 Je hebt concentratieproblemen. Zo kun je moeilijk de aandacht houden bij opdrachten die je op school moet doen. Altijd is er wel iets wat je afleidt.
- 2 Je bent vergeetachtig en raakt vaak je spullen kwijt. 'Waar is je rugzak nou weer?' moppert je moeder.
- 3 Je volgt slecht aanwijzingen op en lijkt in de klas niet te luisteren. Je zit vaak te dagdromen. Vaak denken leraren dat je geen zin hebt, maar dat is niet waar. Je kunt het niet helpen dat je afdwaalt en vindt het zelf ook niet leuk.
- 4 Je stemming kan snel omslaan. Je kunt je

vooral schuldig voelen, omdat je onderpresteert.

### **Alleen maar problemen?**

Gelukkig geeft het niet alleen problemen als je ADD hebt. Je bent namelijk erg creatief en kunt bliksemsnel problemen oplossen. Ook heb je humor en kun je je erg goed in anderen inleven. En als je enorm onder druk staat, kun je hyperfocussen. Je kunt je dan juist bijzonder goed concentreren en in weinig tijd een zeer grote klus klaren. Dan lukt het bijvoorbeeld om een spreekbeurt op de laatste avond ineens helemaal voor te bereiden.

### **ADD, en wat dan?**

Als volwassenen thuis en op school weten dat je ADD hebt en er begrip voor hebben, kan het gedrag al iets verbeteren. Op school kan de juf bijvoorbeeld een signaal met je afspreken als je zit te dagdromen. Ook kan iemand je helpen nieuw gedrag aan te leren. Denk aan je mobiel instellen, als je thuis iets over tien minuten moet doen. Soms krijgen kinderen ook medicijnen voorgeschreven.

Al met al is er met ADD goed te leven als je omgeving begrip toont en je helpt.

## **Alle dagen dromerig**

Gisteren voelde ik me heel vrolijk, want ik had me al drie dagen aan mijn schema gehouden. Ik had cadeaus voor mijn moeder gekocht en ingepakt, een gedicht gemaakt en slingers klaargelegd. Ik hoefde alleen nog na dansles spullen voor haar verjaardagsontbijt te kopen. Ik wilde hiermee aan mijn ouders laten zien dat ik heel scherp kon zijn en niet 'Alle Dagen Dromerig', zoals mijn vader me sinds een tijdje plagerig noemde. Drie maanden geleden had ik namelijk te horen gekregen dat ik ADD heb. Ik vond dat erg vervelend en reageerde hierop eerst boos, want ik wilde niet zo'n kwaal voor de rest van mijn leven. Mijn moeder wilde steeds daarover praten, maar ik zweeg hardnekkig bij zulke pogingen.

Na een paar weken ging ik op gesprek bij Tineke, een aardige psychologe. Eindelijk kon ik ook weer lachen, want we praatten over dingen die ik goed kan. Daarna keken we samen tegen welke problemen ik opliep. We maakten vervolgens een plannetje, waaraan ook mijn juf meewerkte. Elke keer dat ik nu zit te dagdromen, loopt zij onopvallend langs mijn tafeltje en laat ze haar hand erop rusten. 'Oeps!' denk ik dan. 'Wat moet ik ook alweer doen?' Tineke gaf me veel handige tips. Al haar aanwijzingen gebruikte ik bij mijn plan. Ik maakte een schema waarop ik schreef wat ik elke dag zou doen. En op mijn computer plakte ik een sticker om me eraan te herinneren daarop te kijken.

Doordat mijn plan lukte, reed ik gisteren trots naar dansles. Fluitend sprong ik bij de dansschool van mijn fiets, maar toen ontdekte ik dat ik mijn dansschoenen vergeten was. Ik spurte terug naar huis, vloog naar boven en pakte mijn dansschoenen. Ik rende ermee terug naar buiten. Toen ontdekte ik dat mijn fietssleutel én huissleutel én tas (met daarin het geld) binnenlagen. En er was niemand thuis!