ADHD



Indeling

Blz. 3

Blz. 4

Blz. 5

Blz. 6

Blz. 7

Blz. 8

Blz. 9

1. Inleiding
2. Klachten
3. Oorzaken
4. Voordelen van ADHD
5. Medicatie
6. Verhaal van Anne
7. Bronnen



Inleiding

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder en dat is een aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit. Vroeger werd dit Minimal Brain Dysfunction of Damage (MBD) genoemd omdat men toen dacht dat een kleine hersenbeschadiging de oorzaak was. Vaak denken mensen als ze drukke kinderen zien met ADHD dat het een opvoedingsfout is. Soms lijkt het wel zo maar de opvoeding heeft niets met ADHD te maken. Mensen vaak kinderen met ADHD zijn druk, impulsief (doen iets zonder na te denken over de gevolgen) en vaak erg ongehoorzaam. Kinderen met ADHD hebben moeite om hun aandacht te richten en vast te houden. ADHD wordt bij drie tot vijf procent van de kinderen in de basisschoolleeftijd aangetroffen en bij jongens driemaal zoveel als bij meisjes.

Klachten

***De belangrijkste klachten van ADHD zijn:***

* *Aandachts- en concentratieproblemen*   
  Kinderen en volwassenen met ADHD zijn snel afgeleid. Overal zijn prikkels: de telefoon, een kat in de tuin of een klasgenoot die zit te giechelen, maar ook de eigen fantasie en gedachtegang. Bij iemand met ADHD dwaalt de aandacht af bij elke prikkel. Daardoor vergeet hij waar hij mee bezig was. Daardoor maakt hij dingen niet af, begint hij om de haverklap aan iets anders en maakt veel fouten. Verder kunnen kinderen en volwassenen met ADHD moeilijk luisteren en dingen onthouden. Daardoor hebben andere mensen het gevoel nauwelijks contact met hen te krijgen. Ze vergeten afspraken en verjaardagen en raken spullen kwijt.

* *Hyperactiviteit of overbeweeglijkheid*   
  Kinderen met ADHD wiebelen, draaien of friemelen voortdurend of tikken steeds met hun voet op de grond. Ze praten veel en druk. Ze kunnen erg doordraven. Bij volwassenen met ADHD lijkt de hyperactiviteit op het oog vaak afgenomen. Van binnen voelen ze zich echter nog even onrustig als vroeger. Ze hebben geleerd de neiging tot bewegen te onderdrukken. Mensen met ADHD kunnen zich moeilijk ontspannen.

* *Impulsiviteit en heftige emotionele uitbarstingen*   
  Kinderen en volwassenen met ADHD handelen vóór ze denken. Ze doen onbezonnen dingen. Ze vallen mensen in de rede, flappen dingen eruit, geven antwoord voordat de vraag helemaal is gesteld en dringen voor zonder dit in de gaten te hebben.

De overige klachten zijn:

* Heftige en onvoorspelbare emotionele uitbarstingen. Bijvoorbeeld drift- en huilbuien. Dit komt deels door de ADHD, deels uit frustratie doordat veel dingen niet lukken.
* Hoofd- en bijzaken moeilijk kunnen onderscheiden. Moeite met onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken.
* Moeite met sociale signalen opvangen.
* Weinig gevoel voor tijd en moeite met plannen. Dit uit zich bijvoorbeeld in te laat komen op afspraken en opdrachten niet op tijd afkrijgen.
* Onhandigheid en houterigheid. Vaak vallen en knoeien.

Oorzaken

ADHD ontstaat vóór het zevende jaar. Bij ADHD spelen biologische en sociale factoren een rol evenals persoonlijkheidskenmerken.

* ***Biologische factoren***

Een belangrijke rol bij het ontstaan van ADHD spelen biologische factoren zoals anderswerkende hersenen, erfelijkheid, hersenbeschadiging en misschien voedingsmiddelen. De hersenen van mensen met ADHD verwerken informatie uit de buitenwereld anders dan de hersenen van mensen zonder ADHD. Bij het ontstaan van ADHD is aanleg, met name erfelijkheid van groot belang. ADHD komt in bepaalde families vaker voor. Soms kan de aandoening het gevolg zijn van een hersenbeschadiging bij de geboorte of door infectie of ernstig hoofdletsel. De relatie tussen ADHD en een hyperactieve reactie op bepaalde voedingsmiddelen wordt nog steeds onderzocht.

* **Sociale factoren**

Sociale factoren kunnen de ADHD tot uiting brengen of verergeren. Bijvoorbeeld spanningen tussen ouders, een chaotische opvoedingssituatie, veel afkeuring of pestgedrag op school.

* **Persoonlijkheidskenmerken**

Verder kunnen persoonlijkheid en temperament de ADHD versterken. Sommige mensen zijn ‘van nature’ impulsiever, opvliegender, beweeglijker of dromeriger dan anderen.

Voordelen van ADHD

ADHD heeft een hoop nadelen maar elk nadeel heeft zijn voordeel!

Hier een paar voorbeelden:

* *open en spontaan op situaties reageren*
* *met creatieve en originele ideeën komen*
* *erg goed zijn in het intuïtief aanvoelen*
* *een ontzettend groot doorzettingsvermogen hebben*
* *snel informatie kunnen combineren en ruimtelijk inzicht hebben*
* *vaak direct zijn*
* *hartstochtelijkheid als iets normaals zien*
* *onrecht het liefst de wereld uit hebben en bovengemiddeld inlevingsvermogen hebben*
* *een groot gevoel voor humor hebben*
* *schijnheilige mensen snel doorzien en het liefst mijden*
* *een hoog niveau hebben*

Medicatie

Medicatie voor ADHD heb je zowel in Therapie als Medicijnen.

***Therapie***

De behandeling van ADHD bestaat allereerst uit psycho-educatie.

Deze voorlichting over de stoornis helpt inzicht te krijgen in de verschijnselen ervan.

Ouders kunnen via Parent Management Training (PMT) of groepstherapie leren op een bepaalde manier om te gaan met hun kind met ADHD.

Zo kunnen ze proberen het gedrag van hun kind bij te sturen.

Eventueel gebeurt dit in combinatie met socialenvaardigheidstraining en psychotherapie.

De school wordt ook vaak betrokken bij de behandeling.

De behandeling kan worden gecombineerd met medicijnen.

### *****Medicijnen*****

Medicijnen kunnen ADHD niet genezen, maar wel de verschijnselen verminderen.

Ze moeten meestal jarenlang gebruikt worden.

Het meest gebruikte medicijn is methylfenidaat (Ritalin, Concerta).

Dit medicijn helpt de onrust, impulsiviteit en concentratieproblemen te verminderen bij meer dan 70% van de kinderen en volwassenen met ADHD.

Ook kan het de stemmingswisselingen en agressieve uitbarstingen beperken.

Andere veelgebruikte medicijnen bij ADHD zijn antidepressiva en Clonidine.

Verhaal van Anne



Anne is 43 jaar. Zolang als ze zich herinnert, heeft ze concentratieproblemen.

Het kost haar grote moeite de simpelste dingen in haar leven te organiseren.

Naar de supermarkt gaan voor een pak koffie kan uitlopen op een zwerftocht door de stad en een thuiskomst zonder koffie.

Als kind voelde Anne zich al anders dan haar klasgenoten.   
Ze zat vaak te dromen en maakte met pijn en moeite een mbo-opleiding af. Ze pakte verschillende opleidingen en banen aan, maar steeds liepen die stuk op haar oncontroleerbare neiging zich te laten afleiden van waar ze mee bezig was en op slordigheidsfouten. Anne ging zich een steeds grotere mislukkeling voelen.

Acht jaar geleden besloot Anne contact te zoeken met een Riagg. De psychotherapie die ze kreeg hielp haar om minder negatief over zichzelf te denken. Maar haar concentratieproblemen bleven.   
Tot op een dag, nu een jaar geleden, haar zus haar opbelde en vertelde over een documentaire die ze had gezien over ADHD. "Volgens mij heb jij dat ook!", zei ze.

Via de patiëntenvereniging kreeg Anne de naam van een gespecialiseerde psychiater. Die stelde inderdaad ADHD vast. Samen met hem probeerde Anne vervolgens meer inzicht te krijgen in haar klachten. Begeleiding aan huis hielp haar het huishouden te ordenen en structuur in haar dag te brengen. Toen dit niet voldoende hielp, kreeg ze ook medicijnen voorgeschreven.

Langzamerhand krijgt Anne overzicht en controle over haar leven. Steeds vaker brengt ze activiteiten tot een goed einde. Maar soms is ze erg verdrietig dat ze zolang in haar eentje heeft geworsteld met problemen zonder dat ze er iets aan kon doen.

Bronnen

*Voor dit werkstuk heb ik het internet gebruikt en mensen uit mijn directe omgeving*

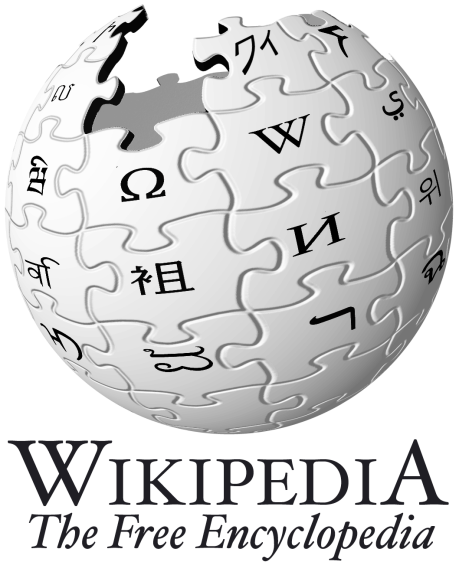
*Bronnen ( site’s )*

[*Wikipedia (NL)*](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpagina)

[*Fonds Psychise Gezondheid (NL)*](http://www.psychischegezondheid.nl/)

[*Psy Blog (NL)*](http://www.psyblog.nl/)

[*Google Afbeeldingen (NL-ENG)*](https://www.google.nl/imghp?hl=nl&tab=ii&authuser=0)



Voor vragen stuur een [e-mail](mailto:joep.st@hotmail.com) !

Bedankt!