



ADHD, WAT IS DAT?

Door ZitStil | 11-24 jaar

ADHD staat voor aandachtsdeficiëntie-hyperactiviteitsstoornis.

Kinderen en jongeren met ADHD:

- ervaren **moeilijkheden om zich te concentreren** op hun taken. Omgaan met afleiding kan een hele uitdaging zijn.
- hebben nood om te bewegen en sommigen zullen het moeilijk hebben met stilzitten, friemelen en rondrennen op momenten dat dat niet past.
- **zullen vaak (te) snel reageren op prikkels**. Bijvoorbeeld: ze geven al antwoord voordat een vraag volledig gesteld is.

Ongeveer **één op twintig** jongeren heeft last van ADHD. Je krijgt het van bij je geboorte. Het zit vaak al in de familie. Er bestaat geen simpele ADHD-test. Een team van deskundigen bekijkt je gedrag en beslist of je ADHD hebt of niet.

✓ Kan je ADHD genezen?

Nee, **ADHD kan je niet genezen**. Maar er bestaan manieren die je helpen om te leven met ADHD.

- Door het geneesmiddel **rilatine** kan je je beter concentreren en ben je minder verstrooid.
- Als je **goed begrijpt** hoe ADHD werkt, dan is het makkelijker om ermee om te gaan. Tijdens lessen psycho-educatie krijg je informatie over je stoornis en hoe je ermee kan leven.
- In **gedragstherapie** leer je hoe je op problemen moet reageren, hoe je meer controle kan krijgen over je gedrag.

✓ Hoe ga je om met mensen met ADHD?

- Zorg voor **structuur**. Mensen met ADHD houden van duidelijke afspraken en voorspelbare reacties.
- Zorg voor een **rustige en veilige omgeving**. In een omgeving met lawaai en veel prikkels, heeft je vriend of vriendin meer last van ADHD. In een rustige omgeving hebben ze minder last. De omgeving moet ook veilig zijn. Iemand met ADHD merkt gevaar vaak te laat op.
- Geef een **compliment**. Als je vriend of vriendin met ADHD zich goed gedraagt, zeg daar dan iets over. Kritiek horen ze al zo vaak.
- **Voorkom** dat een vriend of vriendin te **snel reageert**. De snelste reacties zijn niet altijd de beste. Wijs je vriend of vriendin altijd op de gevolgen van hun reactie.

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Maandag, dinsdag, donderdag
17:00-21:00 uur. Woensdag 14:00-
21:00 uur. Schoolvakanties:
maandag-donderdag 14:00-21:00
uur.



Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw
school



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met andere
jongeren of reageer op het
verhaal van iemand anders.

