

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Wat is ADHD?

Een neuro-ontwikkelingsstoornis die invloed heeft op:



Aandachtsregulatie

Moeite met richten en vasthouden

- Snel afgeleid
- Overzicht verliezen
- Moeite met volhouden
- Vergeetachtig
- Hyperfocus bij sterke interesse



impulsregulatie

Minder rem, sneller reageren

- Antwoorden eruit flappen
- Moeite met wachten
- Handelen vóór nadenken
- Impulsieve keuzes (geld, eten, relaties)
- Emoties snel uiten

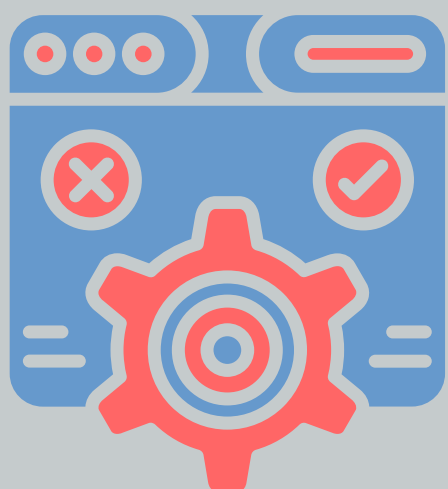


Activiteitsniveau

Schommelingen in energie en onrust

- Innerlijke onrust
- "Altijd aan" staan
- Moeite met ontspannen
- Sterke energiewisselingen
- Bij kinderen vaak zichtbaar druk

ADHD gaat over hoe het brein functioneert, niet over karakter of wilskracht.



Executieve functies

ADHD hangt samen met verschillen in executieve functies – het regiesysteem van het brein.

Dit systeem helpt bij:

- Plannen en organiseren
- Tijd inschatten
- Taken starten
- Werkgeheugen gebruiken
- Impulsen remmen
- Emoties reguleren

Wanneer deze aansturing minder stabiel werkt, ontstaan de zichtbare symptomen.

Hoe vaak komt ADHD voor?

3 - 5% van de kinderen

1 - 5% van de volwassenen

30 - 60% houdt kenmerken in de volwassenheid

Er is een sterke genetische component.

Impact op het dagelijks leven

Wanneer regulatie moeilijker verloopt:



Plannen kost veel energie



Capaciteiten komen niet volledig tot uiting



Relaties kunnen onder druk staan



Impulsiviteit kan gevolgen hebben



Zelfbeeld raakt vaak beschadigd

Veel problemen zijn gevolgschade – niet de kern van ADHD zelf.

Diagnose

- Gebaseerd op gedragscriteria (DSM-5)
- Belemmering in meerdere levensgebieden
- Aanwijzingen van kenmerken in de kindertijd

Presentaties van ADHD

ADHD kent drie presentaties:

- Overwegend onoplettend
- Overwegend hyperactief-impulsief
- Gecombineerd

