



ADHD

EN TIENERS

WOORD
VOORAF

4

GEZAMENLIJKE
INLEIDING

6

DEEL 1
voor ouders

9

Wat is ADHD? 10
Oorzaken 10
ADHD in de puberteit 10
Uitdagingen voor
jongeren met ADHD
in de puberteit 12
Behandelings-
mogelijkheden 13

10-13

GOEDE
RAAD VOOR
OUDERS

14

Lof, erkenning
en ondersteuning 14
Positieve benadering
ondanks conflicten 14
Positieve
communicatie 16
Kies je gevechten
zorgvuldig 16
"Leg de ADHD uit" 16
Structuur en
compensatie-
strategieën van
de buitenwereld 16

14-16

Contact met
andere jongeren 17
Beperken van
computertijd 18
Beloning gebruiken 18
Praten over
je ADHD 19
Wanneer de jongere
geen medicijn
meer wil 19

17-19

DEEL 2 **voor de tiener**

20

Uitspraken van
jongeren met
ADHD 20
Wat betekent het om
ADHD te hebben? 22
Wat kun je
zelf doen? 27
Wat kan jouw
omgeving doen? 28

20-28

ADHD en het gezin 28
Gesprekstherapie 29
Medicatie 30
Misbruik 30
Hulpmiddelen en
goede raad voor
het dagelijks leven
met ADHD 33

28-33

WOORD VOORAF

ADHD is een neuropsychiatrische aandoening waar zowel kinderen, adolescenten als volwassenen last van kunnen hebben. Met de juiste behandeling en strategieën of hulpmiddelen zijn er genoeg mensen met ADHD die een goed leven kunnen leiden.

Men schat dat 2-3% van de bevolking ADHD heeft. ADHD heeft waarschijnlijk altijd bestaan, maar door de ontwikkeling die de samenleving heeft doorgemaakt, is het moeilijker geworden om de uitdagingen aan te gaan die ADHD met zich meebrengt.

Al op jonge leeftijd worden er veel eisen aan je gesteld; je moet je dagelijkse leven plannen en veel dingen tegelijk doen. Je moet "je kunnen vermannen", je eigen leven overzien en je bent verantwoordelijk voor je eigen leerproces. Dat kan voor iedereen een uitdaging zijn, maar het is vooral moeilijk voor kinderen en jongeren met ADHD.

De adolescentie is een spannende, en voor sommigen ook een moeilijke periode in het leven.

De overgang van kind naar jongere brengt biologische veranderingen, toenemende eisen en meer verantwoordelijkheid met zich mee, zowel sociaal als juridisch.

Naast de algemene puberteit, de zoektocht naar identiteit en het verlangen naar emancipatie, veranderen de sociale verhoudingen, ontwikkelt de seksualiteit zich en moet de jongere onder andere een standpunt innemen over alcohol en drugs.

In deze periode kan het extra belangrijk zijn om je op deze zaken te concentreren als je ADHD hebt. In statistieken is te zien dat jongeren die met niet-gediagnosticeerde ADHD hebben geleefd oververtegenwoordigd zijn als het gaat om middelen misbruik, ongewenste zwangerschap, criminaliteit, (verkeers)ongevallen en ook andere psychische stoornissen zoals angst en depressie. Bovendien toont onderzoek aan dat hun hersenen zich door ADHD iets langzamer ontwikkelen, vooral tijdens de adolescentie, wanneer er veel van hen gevraagd wordt op het gebied van zelfstandigheid en losmaking.

Uit onderzoek blijkt eveneens dat jongeren met gediagnosticeerde ADHD en waar ook in de omgeving rekening mee wordt gehouden, niet hetzelfde risico lopen als jongeren met niet-gediagnosticeerde ADHD. Het kan daarom belangrijk zijn om je te concentreren op de wijze waarop ADHD zich uit bij jongeren en op manieren om als jongere zo goed mogelijk te leven met ADHD.



GEMEENSCHAPPELIJKE INLEIDING

Het doel van deze brochure is de aandacht te vestigen op hoe jongeren het ervaren om ADHD te hebben en tegelijkertijd de adolescentie en puberteit door te maken.

De brochure is samengesteld uit twee delen.

DEEL 1 VOOR OUDERS

Het eerste deel is gericht op ouders van tieners met ADHD en andere belangrijke volwassenen in het leven van de tiener. In deel 1 wordt beschreven wat ADHD is, hoe het tot uiting kan komen bij jongeren en welke speciale uitdagingen er kunnen optreden in het leven van de tiener. Verder worden er suggesties geboden waarmee ouders en andere belangrijke volwassenen de tiener kunnen ondersteunen en helpen.

DEEL 2 DE TIENER

Het tweede deel richt zich op tieners met ADHD. Dat kunnen tieners zijn die binnenkort worden onderzocht, tieners die net zijn gediagnosticeerd en tieners die de diagnose al enkele jaren geleden hebben gekregen maar twijfelen in hoeverre ze nog steeds ADHD hebben. Dit deel kan los van de rest worden gebruikt en door de tiener alleen of met zijn/haar ouders of anderen worden gelezen. Deel 2 is bedoeld als ondersteuning, zodat de tiener zelf leert begrijpen met welke uitdagingen je kunt worden geconfronteerd als je ADHD hebt en hoe je daarmee om kunt gaan.





DEEL 1

VOOR OUDERS

Inleiding

Als ouders van een tiener met ADHD heb je een grotere kans dat je voor speciale uitdagingen komt te staan dan ouders van andere jongeren. Bij alle jongeren ontwikkelt zich tijdens de adolescentie een natuurlijk verlangen naar onafhankelijkheid en onthechting van de ouders. Maar voor een tiener met ADHD gaat dit verlangen vaak gepaard met behoefte aan extra begrip en ondersteuning van de ouders. Deze tieners kunnen zich verscheurd voelen tussen enerzijds het zelf willen beheren van hun dagelijks leven, net als andere jonge mensen, en anderzijds de afhankelijkheid van steun van de directe omgeving.

Veel ouders van een tiener met ADHD geven aan dat;

- ze vaak bezorgd en verward zijn
- er vaak sprake is van stress en conflicten in het gezin
- ze een groot gevoel van machteloosheid ervaren
- ze moeite hebben met het vinden van het evenwicht tussen loslaten en ondersteunen
- ze vaak moeite hebben om met de jongere te communiceren en de juiste eisen te stellen.

Om als ouders beter toegerust te zijn om met deze ervaringen om te gaan, is het belangrijk om te weten wat ADHD is en hoe je de tiener met ADHD het beste kunt begrijpen en ondersteunen.

Wat is ADHD?

ADHD is een afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit).

ADHD kan op verschillende manieren tot uiting komen:

ADHD – met overwegend aandachtsstoornis.

ADHD – met overwegend hyperactiviteit en impulsiviteit.

ADHD – van het gecombineerde type, met zowel aandachtsstoornis als hyperactiviteit en impulsiviteit.

Het is dezelfde diagnose, maar weerspiegelt het feit dat de problemen op verschillende manieren en in verschillende mate kunnen worden uitgedrukt.

Het is daarom ook belangrijk dat men niet spreekt over “ADHD-kinderen” of “ADHD-adolescenten”, maar over kinderen of adolescenten met ADHD om duidelijk te maken dat alle kinderen en adolescenten verschillend zijn, inclusief kinderen en adolescenten met ADHD, en in de eerste plaats gewoon kinderen en tieners zijn. Alle mensen met ADHD hebben gemeen dat de problemen leiden tot een aanzienlijke handicap in het dagelijks leven.

Oorzaken

ADHD is iets waarmee je geboren wordt. ADHD komt in verschillende maten van ernst voor bij 2-3 procent van de bevolking. Men veronderstelt dat ADHD wordt veroorzaakt door een interactie tussen biologische, genetische en omgevingsfactoren. In het verleden werd gedacht dat de problemen vooral voorkwamen bij kinderen, maar het is nu bekend dat ze doorgaan tot in de volwassenheid bij ongeveer 70-80 procent van de kinderen en jongeren met ADHD.

ADHD in de puberteit

Veel mensen vinden dat ADHD in een andere vorm tot uiting komt tijdens de puberteit. Sommigen ervaren dat de tekenen van fysieke onrust afnemen en worden vervangen door innerlijke onrust die voor anderen niet zo duidelijk te zien is. Het wordt soms beschreven als innerlijke rusteloosheid waarbij de impulsiviteit afneemt. Er zijn echter ook mensen die nog steeds moeilijkheden ervaren met impulsiviteit, het oplossen van problemen, besluitvormingsprocessen en het sturen van aandacht tijdens de puberteit. Sommige jongeren met ADHD worden voor het eerst gediagnosticeerd in de adolescentie. Misschien konden ze hun problemen in de kindertijd compenseren. Maar door de overgang van de kindertijd naar de adolescentie en de veranderingen die dit met zich meebrengt, kunnen de problemen duidelijker naar voren komen.



Uitdagingen voor jongeren met ADHD in de puberteit

De puberteit kan voor jongeren met ADHD een strijd zijn tussen onafhankelijkheid en verwachtingen van zelfstandigheid enerzijds en de behoefte aan ondersteuning anderzijds.

Naast de gewone puberteit, het zoeken naar identiteit en de drang naar emancipatie worstelen jongeren met ADHD ook met hun ADHD-problemen. Met de leeftijd nemen de eisen toe om je dagelijks leven zelf te plannen en om veel dingen tegelijk te overzien. Dit is een uitdaging voor alle jongeren, maar het is vooral moeilijk voor tieners met ADHD.

Meestal zijn ze echter onderworpen aan dezelfde eisen en verwachtingen als andere jongeren. Door ADHD kan het nog lastiger zijn om uitdagingen aan te gaan waarmee alle jongeren worden geconfronteerd en die te maken hebben met leeftijdsgenoten, identiteit en fysieke en seksuele ontwikkeling. Sommige jongeren met ADHD voelen zich anders, slecht of eenzaam vanwege hun problemen. Ze willen net zo zijn als andere tieners.

Het risico bestaat dat tieners die als kind zijn gediagnosticeerd, de ondersteuning en behandeling die ze eerder hebben ontvangen in verband met ADHD nu afwijzen en mogelijk ontkennen. Er kunnen grote risico's optreden als de vertrouwde goed functionerende ondersteuning en behandeling uitvallen. Het is soms moeilijk voor tieners met ADHD om in te zien welke gevolgen het stoppen met de behandeling kan hebben. Zo kunnen ze het lastig vinden om te voldoen aan de verwachtingen die ze in hun dagelijks leven tegenkomen, waaronder taken op professioneel, sociaal en praktisch gebied.

Tegelijkertijd merk je als ouder van een tiener met ADHD soms dat je verwarder en onzekerder bent, je kunt meer zorgen hebben en je machtelozer voelen dan ouders van andere jonge mensen. Het kan extra moeilijk zijn om erachter te komen wanneer je aan de ene kant moet loslaten of ondersteuning moet geven en aan de andere kant de juiste eisen moet stellen.



Behandelingsmogelijkheden

In de landelijke richtlijnen voor de behandeling van ADHD wordt aangeraden een behandeling aan te bieden op basis van de mate waarin de jongere wordt beïnvloed door zijn of haar ADHD en de vraag of er tegelijkertijd andere psychische stoornissen zijn.

Het wordt aanbevolen om bij een geringe mate van disfunctioneren te beginnen met een niet-medische behandeling. Er zal vaak pedagogische en sociale hulpverlening nodig zijn om de jongere te ondersteunen. Het kan dan gaan om het werken met strategieën in het dagelijks leven, maar ook om ondersteuning, erkenning, interesse en liefdevolle aanwezigheid van de volwassene en professionals in de omgeving van de jongere.

Tieners met ernstige ADHD kunnen er ook voordeel bij hebben als andere behandelingen worden aangevuld met een medische behandeling.

Het wordt aanbevolen dat de zorgverlener advies en begeleiding geeft aan de tiener en het gezin, en een belangrijk deel van deze begeleiding is gebaseerd op kennis over ADHD. De medische behandeling kan niet op zichzelf staan.

GOEDE RAAD VOOR OUDERS

Lof, erkenning en ondersteuning

Tieners met ADHD hebben hun directe omgeving nodig om positieve feedback en erkenning te krijgen voor alles wat hen lukt en voor hun waarde als mens. Veel tieners met ADHD zijn vaak uitgescholden en berispt. Ze hebben vaak problemen op school gehad en voelden zich slecht of eenzaam. De uitdaging voor hun omgeving is om de – soms kleine – dingen te zien die wel lukken. Hetzelfde geldt voor de goede intenties van de tiener: misschien lukt zijn of haar plan niet helemaal, maar hij of zij heeft het toch geprobeerd. Dit moet ook worden erkend.

Het is belangrijk om te proberen achter mogelijk afwijzend gedrag te kijken en te begrijpen wat de jongere drijft om zo heftig te reageren. Samen kunnen jullie wellicht een manier vinden om de druk te verlichten.

Positieve benadering ondanks conflicten

Het kan moeilijk zijn, maar het is belangrijk om te blijven proberen een hechte, warme band met de jongere op te bouwen en te onderhouden – zelfs als het dagelijks leven wordt gezien als beladen met conflicten. Het is belangrijk om de jongere steeds weer te vertellen dat je als ouder voor hem of haar zorgt en dat je er altijd voor hem of haar zult zijn.

Het kan extra belangrijk zijn om de interesses van de jongere te ondersteunen om een handje te helpen met het huiswerk, om het dagelijks leven te structureren en om hem of haar naar activiteiten of feesten te brengen en weer op te halen – zelfs als je als ouder ervaart dat je er weinig voor terugkrijgt behalve negatieve reacties of conflicten.



Positieve communicatie

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de manier waarop met de tiener wordt gesproken. Als er veel conflicten zijn en de tiener weinig zelfvertrouwen heeft, is het extra belangrijk om met de jongere te communiceren. Het is goed om bewust op een waarderende en positieve manier te communiceren.

Maak niet overal een probleem van

Net als andere jonge mensen hebben tieners met ADHD duidelijke afspraken en kaders van volwassenen nodig. Het is belangrijk dat er grenzen worden gesteld aan ongepast gedrag, ook bij jongeren met ADHD. Maar het kan goed zijn om wat flexibeler te zijn, niet overal een probleem van te maken en een handreiking te doen.

Geef uitleg over ADHD

Een goede manier om over ADHD te praten, is door het uit te leggen. Omschrijf het als iets dat soms de controle overneemt, en leg uit hoe de tiener zelf of met zijn/haar ouders of anderen kan proberen om de controle terug te nemen. Je kunt de goede eigenschappen en sterke punten van de jongere een deel van de persoon zelf noemen, en de onrust, impulsiviteit en problemen met het houden van overzicht een deel van de ADHD, die probeert de controle over de jongere over te nemen.

Structuur en compensatiestrategieën van de buitenwereld

Probeer de tiener met ADHD te helpen structuur in het dagelijks leven te creëren. Dat kan door in de loop van de dag pauzes in te lassen, door de tiener af te schermen van te veel indrukken en door niet meer dan een paar afspraken per dag te maken.

De volwassene kan behulpzaam zijn bij het bepalen van het kader voor de pauzes. De tiener kan hulp nodig hebben om zijn of haar stressdrempel te leren kennen en om erachter te komen wat er kan worden gedaan om de stress te verminderen, bijvoorbeeld door naar muziek te luisteren of iets leuks te doen waardoor de batterij weer wordt opgeladen.

De volwassene kan helpen met de planning, schema's en afspraken. Om de tiener te laten weten wat de volgende dag te bieden heeft en wat er verwacht wordt, kan het handig zijn om de komende dag samen door te nemen.

Dat kan ook door de jongere te ondersteunen bij het gebruik van kalenders, herinneringen en andere apps op de telefoon. Deze kunnen overzicht en geheugensteuntjes bieden om het dagelijks leven te structureren. Iedereen heeft tegenwoordig een smartphone; je valt niet op als je digitale tools gebruikt. Hulp kan nodig zijn om een verstoord dagritme te herstellen en om vast te houden aan routines in het dagelijks leven, bijvoorbeeld in relatie tot goede slaapgewoonten.

Het kan ook door de tiener te leren een budgetrekening te gebruiken en een overzicht van de uitgaven te maken. Ook kan geregeld worden dat er twee handtekeningen vereist zijn om geld op te nemen of grotere aankopen te doen. Ouders en tiener kunnen samen een wensenlijst opstellen en bepalen wanneer wat gedaan kan worden.

Contact met andere jongeren

Het is belangrijk om te weten of de tiener met ADHD behoefte heeft aan contact met andere jongeren met ADHD, om deel te nemen aan een forum waarin gedachten, gevoelens en ervaringen kunnen worden opgedaan. Dat kan online, door te lezen over anderen met ADHD of tijdens themadagen of cursussen met anderen met ADHD.





Beperken van computertijd

Een van de dingen die conflicten met tieners kunnen veroorzaken, is de hoeveelheid tijd die ze op hun computer mogen doorbrengen. Het kan goed zijn om op een moment dat de jongere niet achter de computer zit te bespreken hoeveel tijd redelijk is om achter de computer door te brengen.

Hoe eerder je afspraken maakt en een systeem bedenkt waarover geen discussie nodig is, hoe makkelijker het zal zijn. Het is voor de tiener belangrijk te weten dat het moeilijk is om de computer uit te schakelen en dat dit is gerelateerd aan ADHD. Systemen zoals macfreedom.com kunnen bijhouden hoe lang iemand bij de computer zit en waarschuwen wanneer het tijd is om te stoppen.

Beloning gebruiken

Ouders kunnen overwegen om beloningen te gebruiken om negatief gedrag of negatieve gewoonten te veranderen en om te helpen focussen op dingen die wel lukken. Tieners met ADHD kunnen het moeilijk vinden om zichzelf te motiveren en om te zien wanneer dingen lukken. Hun impulsiviteit kan het extra moeilijk maken om een doel voor ogen te houden, tenzij er een duidelijke beloning is wanneer ze slagen.

Jongeren met ADHD krijgen soms minder beloningen in de vorm van erkenning en lof dan andere jongeren. Beloningen kunnen helpen om de gewoonte te doorbreken dat vooral het negatieve gedrag aandacht krijgt (door sancties of negatieve aandacht). Een beloning kan ook een vorm van "sparen" zijn, waarbij de tiener stap voor stap spaart voor een bepaalde activiteit (café, bioscoop of iets dergelijks).

Praten over je ADHD

Als ouder kun je de tiener aanmoedigen en helpen om over zijn/haar ADHD te vertellen en om te bepalen hoeveel hij/zij daarover vertelt. Wie moet weten welke invloed ADHD heeft op het dagelijks leven van de jongere? Het kan helpen om openheid, begrip, vertrouwen en samenwerking te creëren en uit te leggen dat de tiener niet met iedereen over zijn/haar ADHD hoeft te praten.

Wanneer de jongere geen medicijnen meer wil

Met betrekking tot de medische behandeling is het belangrijk om in gedachten te houden dat sommige tieners tijdelijk willen stoppen met hun ADHD-medicatie omdat ze niet anders willen zijn dan anderen en omdat ze willen voelen wie ze zijn zonder medicatie.

Een extra uitdaging is dat er veel vooroordelen en mythen in de samenleving bestaan over de medische behandeling van ADHD. Voor ouders kan het moeilijk zijn om dit onder ogen te zien en het kan de wens van de jongere versterken om geen medicatie te nemen..

Het is goed als ouders proberen dingen onder woorden te brengen en in dialoog te gaan over de voor- en nadelen van het wel of niet nemen van medicatie. Je kunt bespreken dat de medicijnen in sommige situaties of op bepaalde momenten nodig zijn en dat de jongere in andere gevallen ook zonder medicijnen kan.

Ook kun je met de jongere, die geen medicatie gebruikt, praten over het verhoogde risico dat kan ontstaan om bijvoorbeeld drugs te gaan gebruiken bij het ontbreken van een adequate behandeling.

Tenslotte is er de vraag welke behandeling mogelijk is als de tiener enige tijd wil stoppen met medicatie. Dat kan extra pedagogische ondersteuning zijn, contact met een jongerenwerker, mentor of andere professional die de tiener kan volgen en helpen. Een alternatief is dat de verwachtingen en eisen voor een bepaalde periode worden verminderd.

DEEL 2

VOOR DE TIENER

Inleiding

Deze brochure is voor jou, een tiener met ADHD. Misschien heb je onlangs de diagnose gekregen. Misschien heb je hem meerdere jaren geleden gekregen. Of misschien ben je in een situatie, waarbij je binnenkort wordt onderzocht om te kijken of je ADHD hebt.

Als je de diagnose hebt gekregen toen je nog een kind was, begin je misschien te twijfelen of je nog steeds ADHD hebt, of je denkt dat je "eroverheen gegroeid" bent. Misschien heb je het gevoel dat het geneesmiddel dat je hebt gebruikt, niet langer nodig is. Of dat je meer problemen ondervindt op school of in je vrije tijd nu je een tiener bent, en behoefte hebt aan wat tips.

Hopelijk kan deze brochure je helpen om meer te weten te komen over ADHD en tips en ideeën aan de hand te doen, zodat je als tiener met ADHD een goed en spannend leven kunt hebben net als iedereen!

UITSPRAKEN VAN JONGEREN MET ADHD



Ik vind het
vervelend als er
niets spannends
gebeurt.

Ik dacht dat iedereen net
zoveel moeite had om met
dingen om te gaan als ik.



Ik dagdroom of hang vaak een beetje rond.

Ik vergeet afspraken altijd en verlies de tijd uit het oog.

Ik heb moeite om met tegenslagen om te gaan en met dingen die niet meteen lukken.

Mijn gedachten gaan alle kanten uit als ik me op een taak moet concentreren.

Ik kan lastig met conflicten omgaan.

Ik krijg nooit alles af wat ik moet doen.

Ik heb constant een rusteloos gevoel, alsof er mieren in mijn lichaam zitten.

Wat betekent het om ADHD te hebben?

- ADHD is een aandoening van de gebieden in de hersenen waar de aandacht, impulsiviteit en activiteit gereguleerd worden. ADHD is Engels en staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
- Dit betekent dat je moeite hebt om je te concentreren en dat je meer moeite moet doen om impulsen en rusteloosheid af te remmen.
- Ongeveer 2 à 3 procent van alle kinderen en jongeren hebben ADHD, dat wil zeggen: gemiddeld is er in elke klas één persoon die ADHD heeft.
- Tieners met ADHD verschillen net zoveel van elkaar als alle andere jongeren – ook waar ze goed in zijn, wat hun interesses zijn, hoe intelligent ze zijn enz.
- Je kunt ADHD in heel verschillende mate hebben en ook in verschillende vormen. Sommige mensen met ADHD zijn vooral rusteloos en impulsief, terwijl anderen rustiger zijn maar moeite hebben om zich te concentreren.
- De manier waarop ADHD zich uit, kan ook afhankelijk zijn van de omgeving waarin je je bevindt. En het maakt uit hoe hoog je verwachtingen zijn als het gaat om concentratie en het beheersen van je impulsen.
- Vaak ben je als kind onrustiger en impulsiever, terwijl je als opgroeiende jongere meer een innerlijke rusteloosheid ervaart. Dit betekent niet dat je geen ADHD meer hebt, alleen dat het op een andere manier tot uiting komt.
- ADHD kan betekenen dat je veel meer moeite moet doen om het dagelijks leven op school, in je vrije tijd en in je relaties met vrienden te plannen en te overzien.
- Je kunt impulsiever handelen, het gaat om het “hier en nu”. Je vindt het misschien moeilijker om je eigen behoeften opzij te zetten en bent ongeduldig.
- Door ADHD kan het moeilijker zijn om vol te houden. Vaak wisselen jonge mensen met ADHD steeds van taak en lijken ze ongeorganiseerd.
- Door ADHD kan het ook moeilijker zijn om te kalmeren en 's nachts in slaap te komen.
- Voor veel jongeren met ADHD is er een groter risico op problemen op school, conflicten in het gezin en een laag zelfbeeld. ADHD kan ook het risico op alcohol- of drugsmisbruik, criminaliteit en ongewenste (tiener)zwangerschap verhogen.



Het is belangrijk om te weten dat je veel meer bent dan alleen je ADHD-diagnose. Eerst en vooral ben je een tiener zoals alle andere. Een jongere met interesses, gevoelens, dromen, vrienden, sterke kanten en minder sterke kanten.

Je bent geen "ADHD-kind" of "ADHD-tiener". Je bent in de eerste plaats een jongere – iemand met ADHD.

Je kunt erg moe worden van ADHD, de aandoening verwensen; je zou willen dat die niet zo overheersend was. En je kunt boos worden en je ergeren aan alles wat de ADHD je laat doen.

Maar je kunt ook blij zijn met bepaalde dingen die samenhangen met ADHD. Misschien heb je vaak goede ideeën, ben je creatief of doe je mee aan veel projecten. Dat kan een positieve invloed hebben op je sociale leven en de groepen waar je deel van uitmaakt. Omgekeerd kan ADHD soms ook een hindernis vormen voor dingen die je anders kunt of zou willen klaarspelen.

Het kan zijn dat je zelf merkt en je er bewust van bent dat je ADHD hebt. Het kan ook gebeuren dat iemand in je omgeving het ziet en er met je over probeert te praten. Het is belangrijk

om te luisteren. Want als je niet erkent dat je ADHD hebt, maak je het op een heleboel gebieden moeilijker voor jezelf. Omgekeerd is het goed als jij en de mensen om je heen erkennen dat het soms door de ADHD komt dat dingen moeilijker gaan. Zo kun je leren om je ADHD onder controle te houden.

Als je nog niet gediagnosticeerd bent, maar je afvraagt of je misschien ADHD hebt, is het belangrijk om te praten met je ouders, een leraar of een andere volwassene die je vertrouwt. Praat met hen over je ervaring en jouw vermoeden dat je misschien ADHD hebt. Je kunt hen eventueel deze brochure laten zien. Voor je verder wordt onderzocht, moet je van je huisarts een verwijzing hebben voor een gespecialiseerde arts zoals een kinder- of jeugdpsychiater. Een ADHD-diagnose kan helpen om meer begrip te krijgen en tegelijkertijd toegang te krijgen tot behandeling en ondersteuning.

Als je al een ADHD-diagnose hebt, is het belangrijk om het feit dat je ADHD hebt te erkennen. Veel mensen willen geen "stempeltje" met ADHD; misschien ben je bang dat anderen jou vreemd of niet intelligent vinden. Het is belangrijk om zelf te weten dat ADHD niets te maken heeft met hoe slim of hoe vreemd je bent.





Wat kun je zelf doen?

ADHD accepteren

Het kan soms heel moeilijk zijn, maar ADHD is minder overheersend naarmate je meer accepteert dat het er is en er rekening mee houdt.

Leren over ADHD

Kennis opdoen over achtergrond en gevolgen (zie suggesties voor websites en literatuur achter in de folder).

Andere jongeren met ADHD ontmoeten

Dat kan online zijn, bijvoorbeeld op Instagram, op themadagen van de ADHD-vereniging, via een plaatselijke afdeling van de ADHD-vereniging (www.impulsenwoortblind.nl), groepen in de gemeente of via de kinder- en jeugdpsychiatrie.

Wees open

Bedenk wie in jouw kennissenkring volgens jou moet weten dat je ADHD hebt. Je kunt nerveus zijn over de reacties die je krijgt als je erover praat. Maar het kan goed zijn als een goede vriend, de voetbalcoach, je leraar of leidinggevende (als je een bijbaantje hebt) of anderen in je omgeving dit weten, zodat ze begrijpen hoe je je voelt en je kunnen ondersteunen wanneer je daar behoefte aan hebt.

Besteed extra aandacht aan je levensstijl

- Het is altijd goed om gezond te leven, maar voor jongeren met ADHD kan het extra belangrijk zijn om gezond en gevarieerd te eten en niet te veel junkfood of snoep.
- Veel mensen met ADHD vinden het moeilijk om in slaap te komen. Ze ervaren rusteloosheid en hebben vaak een verstoord dagritme. Als je niet goed slaapt, heb je soms weinig energie over voor het dagelijks leven (zie Goede raad voor het dagelijks leven), pagina 33).
- Oefening is goed en kan helpen om je meer rust te geven en beter te concentreren. Probeer daarom routine op te bouwen, zodat je beweging krijgt in je dagelijks leven.

Wat kan jouw omgeving doen?

Het is belangrijk dat je familie en de mensen om je heen (bijvoorbeeld je leraren) te weten komen wat ADHD is. Dat wil zeggen: wat ze eronder moeten verstaan en hoe ze het beste kunnen helpen. Hoe beter jij en de mensen om je heen begrijpen wat ADHD betekent, hoe beter je de hulp kunt krijgen die je nodig hebt en in hoe minder conflicten je verwickeld raakt.

ADHD en het gezin

Als je een tiener bent en ADHD hebt, heb je meer kans om met conflicten en ruzies te maken te krijgen. Misschien denk je vaak: "Ik kan ook nooit iets goed doen, ze zitten altijd op me te zeuren" of "Waarom begrijpen mijn ouders me niet?"

Misschien vind je dat ze je alles voor je willen regelen. Dat ze commentaar hebben op bijna alles wat je doet of met wie je bevriend bent. Onthoud dan dat jongeren zonder ADHD op dezelfde manier over hun ouders denken.

Het is misschien moeilijk, maar bedenk dat je ouders heel erg hun best doen – en dat ze je graag willen helpen. Ze maken zich misschien meer zorgen, zijn onzekerder en vinden het lastiger om je los te laten, omdat ze weten dat het meer moeite kost om op eigen benen te staan als je als jongere ADHD hebt.

Het kan goed zijn om:

- met je ouders te praten. Het is misschien niet makkelijk, maar probeer een goed moment of een geschikte situatie te vinden waarbij je gezellig samen zit en vertel hen dan wat je ervaart
- probeer samen heel eenvoudige afspraken te maken voor regels en plichten thuis waarover je het eens bent
- vergeet niet dat het het beste is als je samen regels kunt bedenken, zodat de ADHD niet zo overheersend is.

Gesprekstherapie

Voor veel tieners met ADHD is soms enige hulp nodig om te werken aan het veranderen van ongepaste gedrags- of denkpatronen. Het kan gepast goed zijn om met een psycholoog/therapeut te praten of deel te nemen aan groeps gesprekken.

Daarbij kun je werken aan je gedrag of aan je gedachten en gevoelens. Misschien heb je vaak nederlagen meegemaakt, en heb je moeite met zelfrespect of heb je behoefte aan meer zelfinzicht. Mogelijk moet je werken aan bepaalde gedragingen die het gevolg zijn van ADHD. Het is belangrijk dat de persoon met wie je praat ook weet wat ADHD is en ervaring heeft met het praten met jongeren met ADHD. De ADHD-vereniging is een goede plek om informatie en hulp te zoeken.



Medicatie

Veel mensen krijgen medicatie voor ADHD en de meeste hebben daar baat bij. Het kan enige tijd duren en misschien moeten er verschillende medicijnen worden uitgetest voordat het geneesmiddel en de dosis worden gevonden die voor jou geschikt zijn. Er zijn verschillende soorten medicijnen om ADHD te behandelen. Het is belangrijk om de soort of de combinatie te vinden die geschikt voor jou is.

Het medicijn staat nooit op zich. Het aanbieden van medicatie moet worden vergezeld door informatie over ADHD, zowel voor jou als voor je omgeving.

Wanneer je medicijnen krijgt, moet je altijd worden begeleid door een huisarts of kinder of jeugdpsychiater, die samen met jou verantwoordelijk is voor eventuele wijzigingen.

Het is ook belangrijk om naar je psychiater te gaan als je overweegt om een pauze te nemen, of andere medicatie wilt bijvoorbeeld.

De medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Het is belangrijk om daarvan op de hoogte te zijn en er met je psychiater of huisarts over te praten. Het is goed om de medicatie regelmatig in te nemen; bouw daarom een routine op om je medicatie te nemen zodat je het niet vergeet.

Misbruik

Studies hebben aangetoond dat kinderen, tieners en volwassenen met ADHD meer kans hebben om drugs- of alcoholmisbruik te ontwikkelen dan andere adolescenten of volwassenen. Het kan zijn dat alcohol of drugs de ADHD-symptomen dempen. Misschien voel je je rustiger, kun je je impulsen beter beheersen, gemakkelijker in slaap komen of je emoties beter beheersen. Maar drank- en drugsmisbruik kan veel negatieve gevolgen hebben en het kan heel moeilijk zijn om ermee te stoppen.

Er is geen bewijs dat ADHD-medicijnen het risico op verslaving aan alcohol of drugs verhogen. Soms kan medicatie juist helpen om het misbruik te stoppen.





Hulpmiddelen en goede raad voor het dagelijks leven met ADHD

Er zijn verschillende hulpmiddelen om het dagelijks leven met ADHD gemakkelijker te maken, om jezelf dingen te laten doen die je anders misschien niet zouden lukken.

Organisatie en structuur

- De kalenderfunctie op je telefoon; die kan ook herinneringen sturen
- De wekker om de tijd te zien
- Geheugensteuntje voor medicijnen, bijvoorbeeld de app myadhd.nl van de apotheek
- Ondersteuning van een vriend of klasgenoot die je kan helpen de tijd bij te houden
- Beperk de tijd die je doorbrengt op een computer, tablet of mobiel en houd je aan de overeengekomen tijdslimiet
- Aan-/uitklokken voor elektronische apparaten
- Audio-opname op je telefoon om afspraken, de inhoud van gesprekken en dergelijke te onthouden.
- Een dagplanning, weekplanning en dergelijke kunnen zorgen voor overzicht: op de iPad, de mobiele telefoon of op een whiteboard.

Lichamelijke onrust of beweging

- Doe aan beweging op een aanvaardbare manier, neem korte pauzes – bewegen maakt het gemakkelijker om je te concentreren.

- Soms is het goed om te gaan zitten en tegelijkertijd iets anders te doen als je je moet concentreren, bijvoorbeeld tekenen, breien of knopen.
- Voor sommigen kan zitten op een wiebelkussen ook zorgen voor een betere concentratie.

Slaap

- Een goed dagritme is belangrijk – probeer niet te veel te variëren met je bedtijd.
- Houd je slaapkamer koel, donker en stil.
- Door oefeningen slaap je soms makkelijker in – maar doe het overdag, niet 's avonds voordat je gaat slapen.
- Gebruik rustige muziek, een boek of tijdschrift om rustig te worden wanneer je gaat slapen – vermijd het gebruik van je telefoon of iPad in bed.
- Drink 's avonds geen koffie, thee of cola en gebruik geen alcohol "om in slaap te komen".
- Vele mensen hebben baat bij een ballen- of verzwarrings dekbed om rust te vinden als ze gaan slapen.
- Als je het ondanks deze tips nog steeds moeilijk vindt om je dagritme te regelen ondanks het feit dat je enkele van deze aanbevelingen hebt uitprobeerde, kun je eventueel met je psychiater praten over andere behandelopties.

Andere ondersteuning

- Je kunt uitzoeken of je hulp kunt krijgen bij het regelen van je financiën.

Neem je medicijnen in als je onder medische behandeling bent

- Het is heel gewoon dat je soms zin hebt om te stoppen met het innemen van je medicijnen. Het kan moeilijk zijn om tegenover vrienden toe te geven dat je medicijnen gebruikt. Het is vervelend als er bijwerkingen zijn en het is niet goed om alcohol te drinken samen met de medicatie.
- Als je overweegt te stoppen vanwege een van deze dingen, vraag dan een extra gesprek aan met de psychiater die verantwoordelijk is voor jouw medicatie. Misschien kan de medicatie worden gewijzigd of kun je afspreken dat je een paar dagen zonder medicatie mag!





Links

- www.adhdgids.nl
- www.balansdigitaal.nl
- www.drmirtv.com
- www.impulsenwoortblind.nl
- www.myadhd.nl

Literatuur

- Gids voor vrouwen met ADHD Overwin de chaos, richt je aandacht en krijg meer gedaan. Terry Matlen
- ADHD in cijfers – statistieken over spreiding, gevolgen en medicatie
- De strijd van mijn zus tegen zichzelf, een artikel van Christian Ågård Bennike
- Een leven in chaos - Per Hove Thomsen en Dorte Damm



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.
Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN
E-mail: info@medice.nl | medice.nl

