



AD(H)D

Spreekbeurt of werkstuk

Niveau: vanaf groep 5

Leeftijd: vanaf 9/10

1801



Wat is AD(H)D/ADD?

AD(H)D is een afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands betekent dat aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Als je AD(H)D hebt, vind je het lastig om je aandacht ergens bij te houden. Daarnaast kun je het lastig vinden om lang stil te zitten. ADD (Attention Deficit Disorder) is een vorm van AD(H)D waarbij je vooral last hebt van het snel afgeleid zijn. Druk zijn, ook wel hyperactiviteit genoemd, ontbreekt bij deze kinderen.

Erfelijk

De oorzaak van AD(H)D is onbekend; dokters weten niet precies waarom het ene kind wel AD(H)D heeft en het andere kind niet. Ze denken dat het erfelijk kan zijn. Dat wil zeggen dat je ermee geboren wordt en er dus helemaal niks aan kunt doen. Vaak zijn er nog andere mensen in je familie die ook AD(H)D hebben, zoals een broertje of zusje, je vader of moeder, opa of oma, oom of tante.

Wat vind je lastig als je AD(H)D hebt?

Als je AD(H)D hebt, kun je snel afgeleid zijn. Ook kun je het moeilijk vinden om op je beurt te wachten, bijvoorbeeld in de klas of als je aan het spelen bent. Het kan ook zijn dat je ineens héél boos wordt, terwijl je vlak daarvoor nog blij was. Mensen met AD(H)D zijn ook vaak dingen kwijt; ze weten bijvoorbeeld niet waar hun fiets sleutels zijn of waar ze de afstandsbediening hebben gelaten.



ADD

Mensen met ADD vallen in eerste instantie niet zo op. Zij hebben moeite met dingen waar iedereen weleens last van heeft: dagdromen, niet opletten, te laat komen, niet opruimen, spullen kwijt zijn. Alleen hebben zij het veel vaker en veel erger. Ze zijn vaker vergeetachtig bij dagelijkse dingen.



Onderzoek naar AD(H)D

Als je denkt dat je AD(H)D hebt, of als je ouders of juf/meester dat denken, dan kun je onderzocht worden. Bij een onderzoek naar AD(H)D kijkt de onderzoeker vaak mee in de klas. Hij of zij let dan bijvoorbeeld op hoe je met de juf en je klasgenoten omgaat, of op hoe je aan het werk bent. Lukt het om op te letten en in je eentje aan het werk te gaan?

De onderzoeker praat ook met je ouders over hoe je je thuis gedraagt, over wat goed gaat en wat nog lastig is. De onderzoeker wil ook weten hoe je gedrag was voor je naar school ging, en hoe je bijvoorbeeld reageerde als je moeder zei 'Raak de hete oven niet aan' of als je vader je vroeg om simpele opdrachtjes uit te voeren, zoals 'Haal je schoenen' of 'Eerst je tandenpoetsen.'

De onderzoeker bekijkt wat jij precies lastig vindt, maar ook vooral naar wat je wel goed kunt. Samen ga je aan het werk en krijg je verschillende vragen en opdrachten. De onderzoeker bespreekt alles wat je gedaan hebt en wat hij of zij gezien heeft met je ouders en vaak ook met de juf of meester, zodat die ook precies weet wat jij nodig hebt.





Kan AD(H)D overgaan?

Als je ouder wordt, wordt de AD(H)D vaak minder. AD(H)D verdwijnt niet, maar de klachten kunnen we afnemen of weggaan.

Kun je hulp krijgen als je AD(H)D hebt?

Ja, als je AD(H)D hebt, kun je zeker geholpen worden. Je kunt bijvoorbeeld met iemand aan de slag die je trucjes leert waardoor je beter kunt onthouden waar je bent gebleven of waar je je sleutels hebt gelaten. Ook oefen je bijvoorbeeld hoe je beter je geduld kunt bewaren of op je beurt kunt wachten. Je hoeft het niet alleen te doen!

Tips voor je spreekbeurt over AD(H)D

Maak je spreekbeurt persoonlijk

Heb je zelf ook AD(H)D? Vertel de klas dan eens hoe dat is voor jou. Wat is er voor jou anders? Wat vind je ervan dat je AD(H)D hebt? Vertellen over jezelf kan best spannend zijn, maar voor de klas is dat extra interessant. Niemand anders kan namelijk vertellen wat jij vertelt: het gaat om jouw ervaring.

Interview

Als je AD(H)D hebt, is er waarschijnlijk iemand die jou helpt om er zo goed mogelijk mee om te gaan. Deze persoon wil jou vast graag het een en ander vertellen voor je spreekbeurt. Doe een kort interview bijvoorbeeld. Je kan het ook opnemen en afspelen in de klas.



Wist je dat...

- Kinderen met AD(H)D kunnen zich beter concentreren als ze iets heel interessant of leuk vinden, maar het concentreren blijft altijd lastiger dan voor andere kinderen.
- Juffen en meesters kunnen leren hoe ze kinderen met AD(H)D het beste kunnen helpen. Dit leren ze bijvoorbeeld tijdens een cursus.
- Er wordt weleens gezegd dat AD(H)D staat voor: Alle Dagen Heel Druk. Maar het gaat er bij AD(H)D niet om dat je 'zomaar druk' bent: het is echt een stoornis in de hersenen.



Tips voor je spreekbeurt over AD(H)D

Waar of niet waar?

Deel de klas in tweeën en laat ze discussiëren over bijvoorbeeld deze stellingen:

- AD(H)D gaat altijd vanzelf over als je ouder wordt. Niet waar.
- Voor AD(H)D kun je medicijnen gebruiken, deze helpen je bijvoorbeeld om je beter te concentreren. Waar.
- Vroeger was er geen AD(H)D. Niet waar. Het was er al wel, maar er werd nog minder onderzoek naar gedaan en het werd soms ook anders genoemd door dokters.



Stel vragen

Houd je spreekbeurt levendig door tussendoor eens een vraag te stellen:

- Hoeveel procent van de Nederlandse kinderen heeft AD(H)D?
 - Antwoord: Ongeveer 1 op de 35 kinderen, 3-5%.
- Zijn er meer jongens of meer meisjes met AD(H)D?
 - Antwoord: Over het algemeen hebben jongens vaker AD(H)D dan meisjes. Het komt 2 tot 3 keer vaker voor bij jongens dan bij meisjes.



Beroemde mensen met AD(H)D

Het is vast verrassend voor de klas om eens te zien welke beroemde mensen ook AD(H)D hebben. Sommige kinderen denken namelijk dat je 'minder' kan als je AD(H)D hebt, maar niks is minder waar. Vaak blink je in andere dingen juist uit. Jochem Meyer en Justin Bieber hebben bijvoorbeeld ook AD(H)D. Wie nog meer? Dat lees je [hier](#).

Filmpjes die je kunt bekijken of boeken die je kunt lezen over AD(H)D:

- [Wat is AD\(H\)D? - 1801](#)
- [Aflevering van NPO Klokhuis over AD\(H\)D](#)
- [De AD\(H\)D survivalgids](#)
- [Een koude douche, geschreven door Peter Vervloed](#)
- De film Brammetje Baas

VIDEO: Wat is AD(H)D?



7





1801



Succes!

Meer informatie over
AD(H)D vind je op
www.1801.nl

Heb je nog een vraag?
Mail dan naar
info@1801.nl

