

## **Aandachtstekortstoornissen**

Mensen met een aandachtstekortstoornis hebben levenslang problemen met de aandacht of concentratie, of ze zijn hyperactief en impulsief, of er is een combinatie van beide.

Bij kinderen en volwassenen met ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) overheerst het gebrek aan concentratie en rust. Ze hebben moeite het dagelijks leven te organiseren en te plannen. Prestaties op werk of opleiding lijden hier onder. Ze ondervinden ook problemen in contacten met anderen.

Bij ADD ontbreekt de hyperactiviteit en staat het aandachtstekort op de voorgrond. Het komt vaak voor dat kinderen met ADHD, naarmate ze ouder worden, minder hyperactief en impulsief gedrag vertonen en in hun volwassen leven getypeerd kunnen worden als iemand met ADD.

Mensen met ADD zijn vaak sneller afgeleid en rusteloos. Kenmerken kunnen zijn vergeetachtigheid, slaapproblemen, een ander tijdsbesef, ongeorganiseerdheid, moeite met het onderhouden van sociale contacten, meerdere intense stemmingsschommelingen op een dag en/of overgevoeligheid voor geluids- en beeldimpulsen. Mensen met ADD hebben vaak een voortdurende gedachtenstroom waardoor ze dromerig of ongeïnteresseerd kunnen overkomen op andere mensen. Daardoor is het moeilijk om te concentreren op de zaken die op een bepaald moment relevant zijn.

Soms bezitten mensen met ADD bijzondere vaardigheden met betrekking tot probleemoplossend denken, inlevingsvermogen, het snel kunnen combineren van informatie en indrukken, creativiteit en ruimtelijk inzicht. Sommige mensen met ADD kunnen in bepaalde situaties hyperfocussen; ze zijn dan extreem geconcentreerd en zich niet bewust van wat er om zich heen gebeurt.