



Aandacht-, concentratie- en gedragsproblemen

Iedereen vindt het weleens lastig om zich te concentreren. Vaak zorgt een gebrek aan motivatie ervoor dat je het lastig vindt. Er is sprake van een concentratieprobleem wanneer je voortdurend moeite hebt met het richten, volhouden en vasthouden van aandacht.

Aandacht is een belangrijke functie bij het uitvoeren van handelingen. Door het concentreren en het vasthouden van aandacht, verwerken we informatie. Aandacht-, concentratie- en gedragsproblemen zijn vormen van een ontwikkelingsstoornis. Dit is een breed begrip voor verschillende stoornissen die in de jeugd kunnen ontstaan en een negatief effect hebben op de ontwikkeling.

ADHD

ADHD is een afkorting van een Engels woord. De Nederlandse vertaling voor ADHD is: **aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Als je ADHD hebt werken jouw hersenen anders. Jouw hersenen reageren sneller op prikkels waardoor het lastig is om je aandacht te behouden.**

Er zijn drie kenmerken waaraan ADHD wordt herkend. Het kan zijn dat niet alle kenmerken bij jou horen want net als ieder mens uniek is, is ook iedereen met ADHD uniek. Deze kenmerken zijn:

- **Hyperactiviteit:** Als je last hebt van hyperactiviteit dan heb je een sterke drang om te bewegen waardoor het niet lukt om stil te zitten. Ook is het lastig om je te ontspannen en je vindt het fijn om altijd bezig te zijn.

- **Aandachtshinder:** Een gevolg van aandachtshinder is een verminderde concentratie waardoor je snel bent afgeleid. Het is dan lastig om te starten met opdrachten/taken en om deze af te maken. Doordat het lastig is om je aandacht te houden, heb je bijvoorbeeld moeite met luisteren.

- **Impulsiviteit:** Door impulsief te handelen neem je vaak te snel beslissingen, zonder daar vooraf goed over na te denken. Ook kun je het lastig vinden om op je beurt te wachten en kun je door anderen mensen heen praten. Je kunt er zomaar iets uitflappen zonder er over na te denken.

ADD

ADD is een variant van ADHD en betekent net als ADHD in het Nederlands: **aandachtstekortstoornis. Tussen ADD en ADHD zijn veel overeenkomsten maar ze zijn niet hetzelfde. Bij ADHD staat hyperactiviteit centraal en bij ADD het aandachtstekort.**

De hersenen van iemand die ADD heeft, werken anders. Prikkels die binnenkomen worden langzamer en minder doelgericht in je hoofd verwerkt. Als je ADD hebt, is het moeilijk voor jou om onderscheid

te maken tussen belangrijke informatie en informatie welke minder belangrijk is. Iedere prikkel is in eerste instantie even belangrijk voor jou.

ADD zorgt ervoor dat je op een andere manier leert, interpreteert, herinnert, denkt, waarneemt en oplossingen bedenkt. Als je ADD hebt, kun je helemaal opgaan in hetgeen waar je mee bezig bent. Dit wordt ook wel hyperfocus genoemd en gebeurt als je iets leuk vindt.

ODD

ODD is een afkorting van een Engelse term wat in het Nederlands, **oppositieel-opstandige stoornis, betekent. Oppositioneel gedrag wordt ook wel de milde vorm van wangedrag genoemd, vooral bij wat jongere kinderen. Iemand met ODD ervaart hinder bij beheersing van emoties en heeft problemen met het aanpassen van het gedrag binnen maatschappelijk geaccepteerde kaders.**

Kenmerkend voor ODD:

- Is vaak driftig
- Vindt het moeilijk te gehoorzamen, gaat snel in verzet
- Is snel boos of gefrustreerd
- Heeft vaak de neiging anderen te ergeren of te plagen
- Geeft vaak anderen de schuld van zijn eigen fouten

CD

CD is een verergerde vorm van ODD en betekent in het Nederlands: **gedragsstoornis. CD is een agressieve gedragsstoornis. Het verschil tussen ODD en CD is dat mensen met ODD (opstandig gedrag) regelmatig ongehoorzaam en driftig zijn, snel ruzie zoeken en gefrustreerd kunnen raken. Mensen met CD (normoverschrijdend gedrag) pesten, bedreigen en intimideren en hebben vaak een gebrek aan respect voor anderen.**

Kenmerkend voor CD:

- Pest, bedreigt en liegt, intimideert
- Kan wapens gebruiken en brengt lichamelijk letsel toe
- Zet aan tot vechten
- Heeft de neiging om mensen of dieren pijn te doen
- Kan tot seksueel contact dwingen
- Steelt of liegt en vernielt met de bedoeling ernstige schade aan te richten
- Heeft moeite zich aan wet- en regelgeving te houden