

Inhoud

Inleiding	6
Test	7
Erken je probleem	17
Je slikt medicatie	20
Aandachtig zijn begint bij goed slapen ..	23
Check je gezondheid en zorg voor jezelf .	26
Sporten versterkt ook je concentratie ...	28
Leer je te ontspannen	31
Train je aandacht	33
Meditatie rijmt op concentratie	36
Organiseer je leven beter	38

Inhoud

Houd je impulsiviteit onder controle . . .	43
Houd je gedachten in het dagelijks leven in bedwang	46
Let op bij huiswerk en lessen	48
Help je geheugen	55
Aandacht in de klas	58
Beperk je schermgebruik	61
Vergroot je zelfvertrouwen	62
ADHD genees je ook aan tafel	64
Upgrade je vriendschappen	66
Tot slot	68

Inleiding

Kun je je moeilijk op iets concentreren of stilzitten, dan is dit boek iets voor jou. Misschien heeft de dokter al vastgesteld dat je aan een concentratiestoornis lijdt. Zo niet, dan kun je voordat je verder leest een test invullen om te ontdekken hoever jouw concentratieprobleem gaat.

Of je aandacht nu sterk verminderd is of niet, je kunt die altijd verbeteren.

Door de test in te vullen kun je ontdekken of je ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder* of aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) hebt.

1. Je maakt fouten doordat je niet nadenkt.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

2. Je verliest snel je concentratie in de klas of bij lange gesprekken.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

3. Je vergeet in het dagelijks leven afspraken, taken of andere dingen.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

4. Je maakt klusjes of huiswerk niet af en ruimt je kamer niet op.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

5. Je komt te laat en hebt moeite met je planning.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

6. Je vergeet belangrijke dingen op school of tijdens je hobby's (sleutel, bril, telefoon, schrift of boek...).

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

7. Je bent afgeleid door gedachten die niets te maken hebben met wat je aan het doen bent of door dingen van buitenaf.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

8. Je hebt moeite met het lezen van lange teksten.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

17. Je voelt je slecht als je niet krijgt wat je wilt.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

18. Je bent gevoelig of lichtgeraakt.

- Nooit of zelden
- Soms
- Vaak
- Heel vaak

Deze test stelt geen diagnose. Dat kan alleen een dokter doen. De test biedt wel nuttige informatie.

Tel 1 punt voor de vragen van 1 tot en met 9 waarop je 'Vaak' of 'Heel vaak' antwoordde en doe daarna hetzelfde voor de vragen 10 tot en met 18. Heb je 5 punten of meer voor de vragen 1 tot en met 9 of de vragen 10 tot en met 18, dan kan dat resultaat wijzen op ADHD. Daarvoor moeten de signalen echter al minstens zes maanden aanwezig zijn en je schoolresultaten en sociale leven beïnvloeden. Ze moeten zich zowel op school als daarbuiten voordoen en niet het gevolg zijn van een psychologische aandoening.

Wat is een aandachtstekort? Aandacht is het vermogen om je lang genoeg te focussen om te analyseren wat je waarneemt. Als je niet aandachtig genoeg bent, kun je je moeilijk concentreren.

Je zapt voortdurend van de ene waarneming, gedachte of activiteit naar de andere. Je brein besteedt als het ware evenveel aandacht aan een vlieg die voorbijzoemt als aan de tekst die je moet lezen. Je zou kunnen denken dat je hyperaandachtig bent, omdat je aandacht van het ene voorwerp naar het andere, van de ene situatie naar de andere fladdert. Ze blijft niet op één ding gericht. Een dergelijk gebrek aan aandacht komt trouwens vaak voor in combinatie met lichamelijke hyperactiviteit. Zowel het lichaam als de geest zit niet stil. Of je nu een jongen of een meisje bent (hoewel het bij jongens vaker

voorkomt), je kunt in de klas moeilijk de hele dag op je stoel blijven zitten. Je hebt meer behoefte aan beweging dan andere adolescenten. Je bent een echte draaikolk! Waarschijnlijk houd je van sporten omdat je dan in actie kunt komen, maar je gebrek aan concentratie speelt je parten. Je moet immers gefocust zijn als bijvoorbeeld de tegenstander of de bal zich verplaatst, terwijl jouw aandacht tegelijkertijd uitgaat naar duizend andere dingen. Ben je hyperactief en kun je je ook moeilijk concentreren, dan heb je behoefte aan beweging zonder reden. Die hyperactiviteit gaat gepaard met impulsiviteit. Je verdraagt moeilijk frustraties en kookt vaak inwendig. Je bent ongeduldig, steekt in de klas je hand op zonder dat je het antwoord weet en je luistert niet naar het volledige antwoord op je vragen. Je wacht je beurt niet af. . . .