

Jacqueline van de Sande

# Drufk en dromerig

ADHD bij meisjes.

voor ouders, leerkrachten en meisjes

***Druk en dromerig***

*ADHD bij meisjes*

*Voor ouders, leerkrachten en meisjes*

Jacqueline van de Sande

ISBN 978 90 8850 815 8

NUR 770

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	8
<b>Een ADHD-vriendelijk boek</b>	10
1. ADHD?	12
2. Niet zoals het hoort	18
3. Afgeleid of alert?	22
4. Twee uitersten	27
5. Niet eerlijk!	32
6. Bewegen	36
7. De tijd vergeten!	40
8. Woest!	43
9. Mijn redding!	47
10. Knikkerbaantje	50
11. Kampioen associëren	54
12. Slordig	58
13. Dom	63
14. Weg met die klok!	66
15. Onwil of onmacht?	70
16. Harder!	74
17. 'Aardrijkskunde doe ik straks wel'	77
18. Help! Mijn rem doet het niet!	81
19. 'Het was maar een grapje'	85
20. Chaos	88
21. Au!	91
22. Levensgevaarlijk	94
23. Blanco hoofd	98
24. Doolhof	102
25. Streng of veilig?	106
26. Spijt	111
27. Fanatiek of agressief?	115
28. Brutaal of grappig?	120

29. Ik wil wel, maar ik kán niet	124
30. Inwendig gevecht	128
31. Persoonlijke aandacht	134
32. Lol!	137
33. O jee, ik kan niet stoppen!	141
34. Flapuit	145
35. Ik doe het toch!	149
36. Ongeduldig of snel?	154
37. De kriebels	159
38. Spuitjes	162
39. Overspoeld door emoties	166
40. Mijn lust en mijn leven!	170
41. ADHD en topsport	174
42. Anders of uniek?	178
43. Medicatie, wel of niet? En welke dan?	182
44. De juiste weg	188
<b>Jaren later ...</b>	192
<b>Nawoord</b>	194
<b>Bijlagen</b>	196
<b>Bronnen</b>	206



# Voorwoord

*Ik stel me weleens voor dat het op mijn werk de gewoonte is om niet stilzittend te vergaderen, maar rennend. Een vergadering duurt anderhalf uur en halverwege is er vijf minuten pauze. Er wordt van alle medewerkers verwacht dat ze blijven rennen en alleen in de korte pauze gaan zitten. Wie zouden dan buiten de boot vallen? En welke diagnose krijgen die personen?*

Met andere woorden: we gedragen ons op een bepaalde manier omdat het zo 'hoort' en omdat we het nu eenmaal zo gewend zijn. Iemand die zich niet gedraagt zoals het hoort, krijgt al snel een negatief etiket en wordt bekritiseerd.

Dit is voor mij heel herkenbaar, want een meisje met ADHD gedraagt zich nu eenmaal niet altijd zoals het hoort en zoals de buitenwereld van haar verwacht. Ik zie dat ik me anders gedraag dan andere meisjes, maar ik begrijp niet waarom. De kritiek en het onbegrip geven mij het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. Niet rustig genoeg, niet sociaal genoeg, niet meisjesachtig genoeg, niet aardig genoeg, niet serieus genoeg.

In mijn jeugd is ADHD voor mij en voor de mensen om mij heen onbekend. Laat staan dat we weten dat hier onderzoek naar gedaan wordt. Hoewel ik al volwassen ben, wil ik graag weten of mijn vermoeden juist is. Ik voel me vooral opgelucht wanneer ik onderaan het onderzoeksverslag lees: 'Voldoet ruimschoots aan de criteria om ADHD, het gecombineerde beeld, vast te stellen.' Het kwartje is bij mij gevallen: 'Ik heb dus ADHD en ik ben helemaal niet dom!' Voor het eerst in mijn leven begrijp ik waarom ik doe zoals ik doe en waarom ik ben zoals ik ben. Vanaf dit moment ben ik anders – vooral positiever – naar mezelf gaan kijken. Ik ben mijn minder goede eigenschappen gaan accepteren en ik heb me vooral gericht op mijn mogelijkheden en kwaliteiten.

In dit boek laat ik zien dat een meisje met ADHD heel veel positieve eigenschappen heeft. Als zij zich hiervan bewust wordt en gebruik leert maken van waar zij goed in is, kan een meisje met ADHD ontzettend veel bereiken!


*Veel leesplezier!*

*Jacqueline van de Sande  
Ervaringsdeskundige, ook als ouder;  
werkzaam met kinderen (met ADHD)  
en hun gezinnen*

# Een ADHD-vriendelijk boek

Er is al veel gepubliceerd over ADHD in het algemeen, maar in mindere mate specifiek over meisjes. De meeste auteurs die over ADHD schrijven, hebben echter (meestal) zelf geen ADHD. Het bijzondere aan dit boek is dat ik als ervaringsdeskundige vertel hoe het is om ADHD te hebben. Naast mijn persoonlijke ervaring maak ik gebruik van mijn ervaring als ouder en van mijn kennis en werkervaring in de jeugdzorg.

In dit boek licht ik toe hoe ADHD er specifiek bij meisjes uit kan zien. Ik zeg bewust 'kan zien', omdat ieder meisje met ADHD anders is en zich anders gedraagt. Dé ADHD-ster bestaat niet! ADHD wordt bij meisjes nog steeds minder vaak en pas veel later gediagnosticeerd dan bij jongens.



*'Het is nog niet zo lang geleden dat klinici en wetenschappers dachten dat ADHD voornamelijk, of zelfs exclusief, bij jongens voorkwam. Ondanks de grote hoeveelheid informatie over meisjes en vrouwen met ADHD die er nu is, hebben we te kampen met het ontmoedigende feit dat ADHD bij vrouwen lange tijd een verwaarloosd onderwerp is geweest' (Nadeau e.a., 2017).*

ADHD kan er bij meisjes heel anders uitzien dan bij jongens waardoor de symptomen bij meisjes niet of pas op latere leeftijd worden herkend. Hierdoor bestaat de kans dat meisjes met ADHD vastlopen en zich onbegrepen voelen. Dit heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling, het zelfbeeld en het welbevinden van een meisje met ADHD. Misschien heeft zij nog wel meer last van deze 'gevolgschade' dan van de ADHD-symptomen zelf.



Dit boek is bedoeld voor iedereen die persoonlijk of professioneel betrokken is bij meisjes met ADHD. Voor ouders, broers, zussen, opa's, oma's, tantes, ooms, vrienden en vriendinnen, leerkrachten, trainers, jeugdzorgwerkers, zorg- en hulpverleners en niet te vergeten voor meisjes zelf.

Aan de hand van verschillende thema's beschrijf ik ervaringen uit mijn jeugd – *bij elke ervaring vermeld ik mijn leeftijd* – om te laten zien welke invloed (toen nog niet gediagnosticeerde) ADHD heeft op mijn leven. Ik geef een kijkje in mijn hoofd en in mijn lijf door te vertellen wat ik op dat moment denk en voel. Ik beschrijf wat de gevolgen zijn van mijn enthousiaste, spontane, maar ook impulsieve acties. Vervolgens geef ik aan wat mij in de betreffende situatie geholpen zou hebben en wat ik nodig had.

In *Goed om te weten* beschrijf ik mogelijke verklaringen, oorzaken en gevolgen van ADHD-gedrag bij meisjes. Daarbij geef ik aan wat de eventuele verschillen tussen jongens en meisjes zijn.

Ik wil de kennis op het gebied van ADHD bij meisjes vergroten zodat ADHD-symptomen bij hen op tijd kunnen worden herkend. Niet om te problematiseren, maar om ervoor te zorgen dat deze meisjes zich begrepen voelen en de juiste begeleiding krijgen, zodat de eventuele gevolgschade beperkt blijft.

Ter afsluiting geef ik *Tips* en hier en daar een *Opdracht* voor ouders en leerkrachten. Zodat zij beter kunnen aansluiten bij de behoeften van deze meisjes en de omstandigheden voor hen zo optimaal mogelijk kunnen maken.

Dit ADHD-vriendelijk boek hoeft je niet per se van het begin tot het eind te lezen. Je kunt zelf je leesvolgorde van de hoofdstukken bepalen en je kunt het op ieder moment aan de kant leggen om later gewoon weer verder te gaan. Ook kun je alleen de ervaringen lezen, de *Goed om te weten*, of de *Tips*.



**B**ij mij gaat alles heel snel, hard en wild. Zo loop ik bijvoorbeeld niet gewoon de trap af, maar spring met drie treden tegelijk naar beneden. Of ik glijd van de leuning, want dat gaat veel sneller. Ik heb zoveel energie! Als ik mijn energie niet kwijt kan, begint het te kriebelen in mijn buik en word ik onrustig. Als deze onrust te lang duurt, kan ik het ook echt benauwd krijgen. Wat een akelig gevoel is dat! Om dat gevoel kwijt te raken, moet ik me echt even helemaal uitleven. Met mijn rijke fantasie bedenk ik allerlei spelletjes om mijn energie kwijt te kunnen.

Het is alleen zo vervelend dat ik niet altijd goed uitkijk. Het lijkt wel of ik veel vaker pech heb dan anderen. Zoals die keer dat ik achterover het zwembad in duik en met mijn hoofd hard op de rand terechtkom, met een hersenschudding als gevolg. Ik vergeet ook echt nóóit meer dat ik na een verspringwedstrijd op school met een dubbele beenbreuk naar het ziekenhuis moet! Ook niet dat ik in huis met de bal een kostbaar beeldje raak en de schemerlamp omstoot terwijl ik op mijn handen door het huis loop. En al helemaal niet dat ik bij mij thuis het glas-in-loodraam aan diggelen schiet. Als ik even het nieuwe speelgoed van mijn zusje 'bekijk', lijkt dat in mijn handen spontaan stuk te gaan.

#### **4 jaar**

*Samen met mijn moeder en mijn babyzusje in de kinderwagen, wandel ik door het dorp. Mijn moeder wil dat ik naast haar blijf lopen, want ze is bang dat ik net als de vorige keer zomaar de straat over ren. Maar dat kan ik niet! Mijn benen kunnen niet gewoon rustig lopen, ze willen altijd rennen! Als ik mijn moeder beloof om op de stoep te blijven en meteen stop als ze mij roept, mag ik steeds een stuk vooruit rennen. Zo lang ze mij maar kan blijven zien. Blij ren ik heen en weer en klim ik op muurtjes en spring er weer vanaf. Enthousiast spring ik over een tuinhokje en beland tussen de bloemen in de tuin. 'Je kunt niet zomaar in de tuin van andere mensen springen', hoor ik mijn moeder roepen. We komen langs een weiland met prikkeldraad. 'Kijk eens hoe hoog ik kan springen!', roep ik naar mijn moeder en ik neem een aanloop om er overheen te springen. 'Au! Mijn been!', roep ik, terwijl ik op de grond lig. Het was toch iets te hoog en ik ben met mijn been in het prikkeldraad blijven haken.*

#### **6 jaar**

*Op een zondag zijn we met ons gezin aan het midgetgolfen. Omdat we met ons vieren zijn, moet ik lang wachten tot ik weer aan de beurt ben. Mijn ouders willen graag dat we naar elkaar kijken, maar daar heb ik het geduld niet voor. 'Ik ga alvast op de volgende baan oefenen', roep ik. De banen zijn niet alleen leuk om op te golfen maar ook om overheen te springen! Ik ren langs alle banen en spring over de hindernissen. 'Niet doen', roept mijn moeder, 'daar zijn de banen niet voor bedoeld!' Haar woorden dringen niet tot mij door en ik ren verder om over een stapel stenen te springen. Maar dat gaat mis! Ik voel een scherpe pijn in mijn onderbeen en als ik naar beneden kijk zie ik dat mijn been onder het bloed zit. Mijn zeer geschrokken ouders*

*proberen tevergeefs met zakdoekjes het bloeden te stoppen. 'Ik denk dat het gehecht moet worden, de wond is heel diep,' zegt mijn moeder. 'Waarom doe je ook altijd zo wild,' zegt mijn vader een beetje boos. 'Je hebt ook altijd wat!'*

## GOED OM TE WETEN

Over het algemeen wordt ADHD nog vooral geassocieerd met altijd héél erg druk zijn. In de volksmond wordt ADHD dan ook vaak 'Alle Dagen Heel Druk' genoemd. Hoewel ik me aan deze uitspraak erger, beseft ik tegelijkertijd dat veel mensen werkelijk geen idee hebben hoe ADHD er bij meisjes uit kán zien. Mijn gedrag, zoals ik in de ervaringen hierboven beschrijf, voldoet aan het beeld dat de meeste mensen van ADHD hebben. Een meisje met ADHD kán inderdaad, zoals ik, druk en impulsief zijn, maar dat hoeft niet per se. Zij kán verstorend gedrag vertonen. Zij kán problemen met haar concentratie hebben, maar ook dat hoeft niet bij elk meisje met ADHD het geval te zijn. En zeker niet áltijd. De manier waarop ADHD-symptomen zich uiten, kan bij elk meisje anders zijn. ADHD kan er dus bij elk meisje anders uitzien. Ook verschilt de mate waarin zij last kan hebben van problemen die samenhangen met of een gevolg zijn van ADHD (Nadeau e.a., 2017, p. 69).

## WAT IS ADHD?

ADHD is de afkorting voor **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder. In het Nederlands vertaald als Aandachtsdeficiëntie (deficiëntie = tekort) en hyperactiviteitsstoornis.

Het is een neurobiologische ontwikkelingsstoornis met 'anders werkende hersenen' als belangrijkste oorzaak. Tegenwoordig ligt de nadruk meer op het effect dat ADHD heeft op de cognitieve functies en minder op de hyperactiviteit, impulsiviteit en verstorend gedrag (Nadeau e.a., 2017, p. 19). Hierdoor kan bij meisjes ADHD gemakkelijker herkend en vastgesteld worden. Zij laten over het algemeen minder vaak hyperactief, impulsief en verstorend gedrag zien dan jongens.

ADHD wordt steeds meer gezien als een probleem van het executief functioneren (ofwel van het zelfsturend vermogen), zoals organiseren, plannen, inschatten van tijd en bewust de aandacht verschuiven. Ook het reguleren van

emoties en het controleren van impulsen vallen hieronder.

De diagnose ADHD wordt pas gesteld als na uitgebreid onderzoek wordt voldaan aan de criteria die zijn beschreven in de DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition).

### **De DSM-5 beschrijft drie vormen van ADHD:**

1. *Het gecombineerde beeld*  
Iemand voldoet aan zowel de criteria voor *aandachtstekort* als *hyperactiviteit/impulsiviteit*. Dit type is het meest bekend.
2. *Het voornamelijk onoplettende beeld*  
Iemand voldoet aan de criteria voor *aandachtstekort* en niet of nauwelijks aan de criteria van hyperactiviteit/impulsiviteit. Voorheen werd dit type ADD (Attention Deficit Disorder) genoemd.
3. *Het voornamelijk hyperactieve/impulsieve beeld*  
Iemand voldoet aan de criteria voor *hyperactiviteit/impulsiviteit* en niet aan die van *aandachtstekort*. Dit type komt het minst vaak voor.

### **De symptomen van *aandachtstekort* zijn:**

1. Ziet details over het hoofd en maakt slordigheidsfouten.
2. Heeft moeite om haar aandacht bij taken of spelactiviteiten te houden.
3. Lijkt vaak niet te luisteren als zij direct wordt aangesproken.
4. Volgt aanwijzingen vaak niet op en slaagt er dikwijls niet in om taken/schoolwerk af te maken.
5. Heeft moeite met plannen en organiseren (moeite om taken achter elkaar af te maken, moeite om op tijd te komen).
6. Vermijdt taken die een lange concentratie vragen (onder andere bij schoolwerk).
7. Raakt vaak dingen kwijt die nodig zijn voor taken of activiteiten (materiaal voor school, portemonnee, telefoon, sleutels).
8. Wordt gemakkelijk afgeleid door inwendige prikkels.
9. Is vaak vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden (zoals bij karweitjes).

### **De symptomen van hyperactiviteit en impulsiviteit zijn:**

1. Beweegt vaak onrustig met handen en voeten en kan niet goed stilzitten.
2. Staat vaak op terwijl verwacht wordt dat ze blijft zitten.
3. Rent vaak rond en klimt overal op in situaties waarin dit niet gepast is.
4. Kan moeilijk rustig spelen of iets ontspannends doen.
5. Is vaak in de weer of draaft maar door.
6. Praat vaak aan één stuk door.
7. Gooit het antwoord er al uit voordat de vraag gesteld is (maakt bijvoorbeeld zinnen af of kan niet op haar beurt wachten).
8. Heeft moeite om op haar beurt te wachten, is ongeduldig (bijvoorbeeld in een rij).
9. Stoort vaak anderen en dringt zich op (mengt zich bijvoorbeeld zomaar in gesprekken).

Er is bij kinderen sprake van een aandachtstekortstoornis en/of hyperactiviteit/impulsiviteit als *ten minste zes* van de bovenstaande symptomen:

- gedurende zes maanden of langer aanwezig zijn.
- niet passen bij de ontwikkelingsfase.
- op twee of meerdere terreinen aanwezig zijn (bijvoorbeeld op school, in het gezin, met vrienden, in de vrije tijd).
- aanwezig zijn voor het twaalfde jaar. Deze leeftijd is in de nieuwe versie van de DSM aangepast (van 7 naar 12 jaar) vanwege een mogelijk latere aanvang van deze stoornis bij meisjes.

### **WAT IK NODIG HAD**

*Het zou fijn zijn als ik zelf én de mensen om mij heen weten dat ik (het gecombineerde type) ADHD heb. Dat ik daarom zo beweeglijk, vaak druk en ongeduldig ben en me niet goed kan concentreren. Dan zou ik mezelf beter begrijpen en ik zou me meer begrepen voelen.*

### **TIPS VOOR OUDERS**

- Vermoed je ADHD bij je dochter? Handel er dan al vroeg naar alsof dat zo is. Hiervoor hoeft je eventueel onderzoek niet af te wachten. Begin alvast!

- Ga met je dochter (en met de school) in gesprek om erachter te komen wat zij nodig heeft.
- Zoek samen naar aanpassingen en hulpmiddeltjes voor thuis en op school en probeer die uit.
- Evalueer regelmatig samen. Ga door met wat werkt en stop met wat niet werkt.
- Zie het gedrag van je dochter als iets dat bij haar past en accepteer haar zoals zij is.
- Overweeg onderzoek wanneer je vermoedt dat je dochter ADHD heeft en deze aanpassingen en hulpmiddelen onvoldoende resultaat hebben. Denk ook aan onderzoek als het gedrag van je dochter haar functioneren (ernstig) blijft belemmeren.

In hoofdstuk 36 komt ter sprake hoe onderzoek naar ADHD eruit ziet.

2.

## Niet zoals het hoort

Het liefst ga ik mijn eigen gang en doe ik wat ik leuk vind. Maar dat kan natuurlijk niet altijd! Het is voor mij dan ook een grote verandering als ik voor het eerst naar school ga. Het is niet zo dat ik bang ben en niet naar school durf. Of dat ik moeite heb met afscheid nemen zoals een aantal andere kinderen. Ik ben juist heel vrij en praat tegen iedereen honderduit, ook tegen de juf. Het zijn vooral de regels en de 'moet-werkjes' waar ik maar niet aan kan wennen. Zo weiger ik aan iets te beginnen waar ik geen zin in heb en wil ik toch echt eerst afmaken waar ik net zo leuk mee bezig was! Mijn juf is daar helemaal



niet van gediend en vindt dat ik lang niet zo goed luister als de andere meisjes in de klas. Ze corrigeert mij voortdurend en is veel vaker boos op mij dan op mijn klasgenootjes. Ik word hier nerveus van en denk dat de juf mij niet zo aardig vindt als de andere meisjes. Ik vind het helemaal niet leuk om naar school te gaan. Ik krijg last van nachtmerries en word bijna elke nacht bezweet en overstuur wakker. Ook begin ik erg met mijn ogen te knippen en op mijn nagels te bijten.

#### **4 jaar**

*Tijdens de ouderavond vertelt de kleuterjuf dat ik heel leergierig ben. Ik wil alles weten en stel overal vragen over. Ze vindt mij wel erg druk, alles vind ik leuk en ik sta overal als eerste bij. Ik vind het trouwens ook leuk om de juf en andere kinderen te helpen. Ik steek altijd mijn vinger op als de juf een klusje te doen heeft. Erg actief en beweeglijk, noemt ze mij ook nog. Dan gaat de juf over op gedragingen die voor verbetering vatbaar zijn.*

*Ze vindt dat ik weinig geduld heb en niet op mijn beurt kan wachten. Tijdens het spelen met andere kinderen wil ik altijd de baas zijn. Ik bemoei me overal mee, ook met andere kinderen. Ik ben snel afgeleid en reageer overal op. 'Ze staat voortdurend op van haar stoel om bij andere kinderen te gaan kijken.' De juf wil dat ik me met mijn eigen werkjes bezighoud.*

*'Ze is erg eigenwijs en luistert niet zo goed. Als ze iets niet wil doen, kun je haar moeilijk op andere gedachten brengen', vult de juf aan. Verder noemt ze dat ik erg driftig word als een werkje niet lukt. Ik wil er dan niet meer mee verder en gooi het aan de kant. Dat herkennen mijn ouders, thuis gebeurt dat ook regelmatig. Als mijn moeder mij weer op weg helpt, gaat het weer goed. De juf doet dat niet, zij reageert vooral boos en zet mij op de gang.*

#### **7 jaar**

*Ik heb dit jaar een erg serieuze meester die helemaal niet tegen een grapje kan en die nooit lacht. Ik vind hem niet aardig en super saai! Hij moppert steeds op mij omdat ik niet goed oplet en altijd aan het praten ben. En omdat ik probeer mijn eigen gang te gaan, tenminste dat hoor ik hem vaak zeggen. Vandaag negeer ik samen met mijn vriendje de bel na het speelkwartier en blijf ik nog wat langer buiten spelen. 'Kom gauw, we verstoppen ons in de struiken', roep ik naar mijn vriendje. We hebben de*

*grootste lol totdat de meester naar buiten komt om ons op te halen. Dat we een half uur op het bankje voor het bord moeten zitten, maakt totaal geen indruk op mij. Ik vind het alleen maar grappig!*

### **13 jaar**

*Ik krijg vaak kritiek en er wordt steeds op mij gemopperd. Ik gedraag me niet netjes genoeg en niet zoals het hoort. Ik ben veel te druk, te snel, ik praat te veel en ben niet beheerst genoeg. Ik luister niet en ben niet sociaal genoeg. Ik wil niet leren en doe alleen maar waar ik zin in heb. Zo denken anderen over mij. Maar ik zou niet weten wat ik fout doe, want ik ben gewoon zo. Het maakt me onzeker dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen van mensen om mij heen. Ik doe echt mijn best om me te gedragen zoals anderen dat graag willen. Soms lukt het even, maar nooit lang. Maar ik zou het liefst altijd gewoon mezelf willen zijn en geaccepteerd worden zoals ik ben. Nog liever zou ik willen dat anderen ook mijn positieve eigenschappen zien en waarderen! Ik ben namelijk super snel en enthousiast. Ik zit vol leuke ideeën en vind voor elk probleem een oplossing. Ik zit boordevol energie, ben niet moe te krijgen en ben ook nog eens enorm behulpzaam!*

## **GOED OM TE WETEN**

ADHD wordt meestal in verband gebracht met moeilijkheden en het hebben van problemen. Er wordt vooral gedacht in onmogelijkheden en beperkingen en niet in mogelijkheden en kwaliteiten van meisjes met ADHD.

Laten we nu de symptomen van ADHD eens van de positieve kant bekijken!

Veel hyperactieve meisjes zijn enorm energiek. Als zij leren om die energie op de juiste manier te gebruiken, kunnen ze veel bereiken.

Impulsieve meisjes durven vaak risico's te nemen en pakken al kansen, terwijl anderen nog over de mogelijkheden nadenken. Zij hebben meestal creatieve ideeën en zij kunnen door hun associatieve vermogen heel goed verbanden leggen.

Een meisje met ADHD laat zich gemakkelijk afleiden. Het positieve hieraan is dat zij zich bewust is van de kleinste dingen om haar heen. Ze hoort bijvoorbeeld geluiden die andere mensen niet horen en ze merkt dingen op die anderen niet zien. Ook aan het tekort aan aandacht zit een voordeel. Namelijk dat zij over het algemeen geen aandacht schenkt aan zaken die voor haar niet de moeite waard zijn (Strong & Flanagan, 2006).