Russell A. Barkley
met Christine M. Benton

Volwassen ADHD

een praktisch programma in vijf stappen

UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *Taking Charge of Adult ADHD*, The Guilford Press, New York: 2010

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Jan Willem Reitsma, Haarlem
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2010, 2011, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.
© Nederlandse vertaling 2011, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

ISBN 978 90 5712 322 1
NUR 770

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Vooraf 11

STAP EEN – LAAT ALLEREERST EEN DIAGNOSE STELLEN 13

1 Heb je misschien ADHD? 15
2 Kun je het probleem alleen aan? 23
3 Waar kun je terecht voor hulp? 28
4 Wat heb je nodig voor het diagnostisch onderzoek? 31
5 Wat maakt het diagnostisch onderzoek duidelijk? 36

STAP TWEE – JE DENKEN VERANDEREN: BEGRIJP EN AANVAARD JE ADHD 51

6 Ken je eigen ADHD 54
7 Impulsen weerstaan: de eerste stap op weg naar zelfbeheersing 66
8 Zelfbeheersing: hoe je kunt krijgen wat je wilt 73
9 Executieve functies: de vermogens waaruit zelfbeheersing is opgebouwd... en meer 79
10 Wat ADHD is en hoe je het de baas wordt 103
11 Aanvaard dat je ADHD hebt 108

STAP DRIE – VERANDER JE BREIN: MEDICATIE VOOR HET BEHEERSEN VAN JE ADHD 121

12 Waarom het nut heeft om medicatie te proberen 123
13 Stimulantia 131
14 Niet-stimulantia 145
15 Wat je van de behandeling kunt verwachten 151

STAP VIER – VERANDER JE LEVEN: ALLEDAAGSE REGELS VOOR SUCCES 163
16 Regel 1: stop met wat je doet! 165
17 Regel 2: kijk naar je verleden... en dan naar je toekomst 170
18 Regel 3: benoem je verleden... en dan je toekomst 174
19 Regel 4: plaats belangrijke informatie buiten jezelf 179
20 Regel 5: voel je toekomst 186
21 Regel 6: verdeel het in stukjes... en maak het belangrijk 192
22 Regel 7: maak problemen extern, fysiek en hanteerbaar 198
23 Regel 8: verlies je gevoel voor humor niet! 203

STAP VIJF – VERANDER JE SITUATIE: ADHD DE BAAS WORDEN OP SPECIFIEKE VLAKKEN VAN JE LEVEN 207
24 Studie 208
25 Werk 219
26 Financiën 234
27 Relaties 243
28 Autorijden, gezondheid en slechte leefgewoonten 254
29 Andere psychische en emotionele problemen 267
30 Drugs en criminaliteit 275

Bijlage: ADHD-symptomen nader bekeken 283
Meer informatie 291
Index 297
Over de auteurs 303

Vooraf

Dit boek is voor jou bedoeld als:

✓ er bij jou als volwassene aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD) is geconstateerd of;
✓ je de diagnose ADHD hebt gekregen toen je een kind was en je de symptomen nog steeds hebt, of;
✓ je denkt dat je ADHD hebt omdat je moeite hebt met...
  – je concentreren;
  – opletten;
  – dingen organiseren;
  – plannen maken;
  – problemen oplossen;
  – je emoties beheersen.

Dit boek kan je helpen:

✓ Als je wilt weten wat er volgens wetenschappers aan de hand is.
✓ Als je op zoek bent naar de beste behandelmethode.
✓ Als je strategieën en vaardigheden wilt leren om je symptomen de baas te worden.
✓ Als je wilt weten hoe je je sterke kanten kunt benutten.

ADHD *is geen fabeltje. Het is ook geen aandoening waar alleen kinderen last van hebben.* Ik houd me inmiddels ruim 35 jaar bezig met behandelen en onderzoeken van ADHD en er voorlichting over geven. Het grootste deel van die tijd geloofden maar weinig mensen dat volwassenen ADHD konden hebben. Maar dankzij onderzoek weten we inmiddels dat zo'n tweederde van degenen die als kind ADHD hadden, de stoornis nog steeds hebben wanneer ze volwassen zijn. In Nederland komt ADHD bij 3-5% van de kinderen voor, en bij 1-3% van de volwassenen (www.trimbos.nl/www.psyq.nl). In België gaat men

ervan uit dat 3% van de kinderen ADHD heeft, ongeveer 30-60% van hen houdt klachten als volwassene (www.geestelijke-gezondheid.be).

Als jij een van die mensen bent – of denkt dat je dat zou kunnen zijn – dan is dit boek voor jou bedoeld. Ik heb het geschreven omdat ik vind dat je de vruchten moet plukken van alles wat wij in de loop van tientallen jaren wetenschappelijk onderzoek hebben ontdekt. ADHD is waarschijnlijk een van de meest uitgebreid onderzochte psychische stoornissen. Sterker nog: de informatie en adviezen in dit boek zijn gebaseerd op meer dan *7000* onderzoeken naar deze stoornis die in de afgelopen eeuw zijn gepubliceerd.

We weten inmiddels heel goed wat ADHD inhoudt. We weten veel over de wijze waarop ADHD de hersenen beïnvloedt. We hebben een beter beeld dan ooit tevoren van de wijze waarop en de reden waarom deze symptomen jou je hele leven lang het gevoel bezorgen dat je tegen de stroom in moet roeien.

Ook bestaan er inmiddels behandelmethoden die zo effectief zijn dat veel volwassenen voor het eerst van hun leven het gevoel hebben dat ze eindelijk dezelfde kans van slagen hebben als andere mensen. Op de volgende pagina's zul je over die mensen lezen. Op basis van mijn theorie over wat ADHD inhoudt, biedt dit boek je ook een aantal strategieën die je leven een nieuwe wending kunnen geven: op je werk, thuis, tijdens je studie en in de omgang met familie en vrienden. Deze strategieën zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten in de onderliggende oorzaak van je symptomen. Ze kunnen je helpen om succesvol te worden op alle gebieden die belangrijk voor je zijn. Je verdient het beste.

Stap een

Laat allereerst een diagnose stellen

De tijd glipt als zand door mijn vingers, en ik kan er niet zo effectief mee omgaan als andere volwassenen.

Mijn hoofd en mijn leven zijn een enorme chaos. Ik kan mijn werk en andere bezigheden blijkbaar veel minder goed organiseren dan andere mensen die ik ken.

Ik weet dat ik van het een naar het ander zwalk, en van de ene klus naar de andere. Mijn collega's worden er horendol van. Maar ik moet iets doen zodra ik eraan denk, want als ik dat niet doe, vergeet ik het en komt het nooit af.

Als kind had ik altijd moeite om stil te zitten en barstte ik van de energie, al had ik geen flauw idee wat ik daarmee aan moest. Ik voelde me altijd een buitenstaander en daar baalde ik van. Ik weet nog dat ik elke dag door mijn leerkracht werd gewaarschuwd om mijn medicijnen in te nemen. Dat was zo'n rotgevoel! Niemand wilde mijn vriendin zijn, omdat ik niet in de groep paste. Ik zal nooit een rustig, kalm, bescheiden meisje zijn dat in de massa opgaat. Ik ben dat extraverte, soms lawaaiige (oké, vaker dan ik toe wil geven), intense, beetje nerderige, sarcastische, geestige meisje met wie iedereen nu opeens bevriend wil zijn.

Ik zal je vertellen wat er vorige week is gebeurd en waar mijn vrouw zo kwaad over werd. Op zaterdagochtend haal ik de grasmaaier uit de schuur om het gras te maaien. Maar de maaier is kapot. Dus ik zet hem in mijn auto en rijd vlug naar de winkel waar ik hem gekocht heb. Terwijl ik het parkeerterrein van het winkelcentrum op rij, zie ik een vriend uit zijn auto stappen. Hij is net zo verslaafd aan vissen als ik, en hij zegt dat hij een extra hengel en lieslaarzen bij zich heeft en alleen nog even aas moet kopen. Of ik zin heb om samen met hem wat te gaan vissen? Dus ik zeg 'Best', stap in zijn auto en laat mijn auto staan. Na een uur vissen krijgen we dorst en gaan we naar die gezellige kroeg waar mannen als ik graag bier drinken.

Het is inmiddels drie uur 's middags en als ik naar de winkel terugga om mijn auto op te pikken, tref ik daar de politie. Die had mijn vrouw namelijk gebeld toen ik na een paar uur nog steeds niet thuis was nadat ik was vertrokken om de grasmaaier te laten repareren. Ze dacht dat er iets gebeurd was. Wat was ze kwaad toen ze ontdekte wat ik uitgespookt had! Ze heeft me dagenlang genegeerd. Maar ja, zo ben ik nu eenmaal: ik ga mee met de stroom van gebeurtenissen om me heen en vergeet wat ik eigenlijk moet doen. Ik negeer het gewoon, omdat het minder interessant is dan iets leuks waarvoor ik de kans krijg.

1
Heb je misschien ADHD?

Komt wat je zojuist hebt gelezen je bekend voor? Het zijn verhalen van volwassenen met ADHD. De eerste uitspraak raakt aan de kern van wat ADHD inhoudt. Het is een bondige beschrijving van de enorme moeite die veel volwassen ADHD-ers hebben om elke dag weer hun tijd goed in te delen.

Heb je het gevoel dat je regelmatig uit de pas loopt met de klok, met roosters en met agenda's? Kom je altijd te laat, ben je verstrooid of weet je niet zeker wat je moet doen met het beperkte aantal uren dat in een dag zit? Dat is geen prettig gevoel. Je stelt jezelf en anderen voortdurend teleur door deadlines te missen en wekt de indruk dat je de mensen met wie je privé of zakelijk hebt afgesproken in de kou laat staan. Zoals je weet, is het moeilijk om te geloven in je eigen bekwaamheid en vakkundigheid als de mensen om je heen denken dat ze er niet op kunnen vertrouwen dat jij je werk afmaakt. Misschien is het tijd om daar verandering in te brengen.

Hoe zou jij je problemen zelf omschrijven?

Uiteraard worden niet alle problemen met tijdsindeling door ADHD veroorzaakt. Maar als je nog meer problemen gemeen hebt met de mensen in de voorgaande verhalen, dan zou ADHD wel eens de boosdoener kunnen zijn. En als dat zo is, zijn er veel dingen die je kunt doen om je leven een positieve wending te geven.

Loop maar eens snel dit lijstje door en vink elke vraag aan die je met 'ja' zou beantwoorden.

- □ Heb je moeite om je te concentreren?
- □ Raak je snel afgeleid?
- □ Vind je jezelf erg impulsief?
- □ Heb je moeite om je zaakjes op orde te krijgen of te houden?

- □ Merk je vaak dat je niet helder kunt denken?
- □ Heb je het gevoel dat je altijd bezig moet zijn met allerlei dingen, maar dat je de meeste daarvan nooit afmaakt?
- □ Zeggen mensen wel eens dat je te veel aan het woord bent?
- □ Vind je het moeilijk om goed naar anderen te luisteren?
- □ Val je anderen in de rede of onderbreek je hen en denk je vervolgens: had ik nou maar eerst nagedacht?
- □ Klinkt jouw stem soms overal bovenuit?
- □ Heb je moeite om duidelijk te maken wat je bedoelt?
- □ Voel je je vaak onrustig?
- □ Vergeet je vaak dingen te doen die moeten gebeuren, maar niet dringend zijn?

Alleen een deskundige kan vaststellen of je ADHD hebt. Maar hoe meer vragen je met 'ja' hebt beantwoord, hoe groter de kans dat je inderdaad ADHD hebt. Ik kan je alvast vertellen dat er een hoop wetenschappelijke gegevens zijn die hebben aangetoond dat er verband bestaat tussen klachten zoals deze – en honderden vergelijkbare klachten – en ADHD bij volwassenen.

Die gegevens laten ook zien hoe ernstig de gevolgen kunnen zijn. ADHD kan ervoor zorgen dat mensen hun salaris uitgeven aan iets wat nu onmiddellijk leuk is, maar nooit genoeg geld apart zetten voor hun maandelijkse levensonderhoud of voor de vakantie, de auto of het huis waar ze morgen meer behoefte aan hebben dan aan de aanschaf die gister zo onweerstaanbaar was. Het kan ervoor zorgen dat ze al hun kaarten zetten op een investering die met een beetje geduld en uitzoekwerk als slecht idee ontmaskerd was. Het kan ervoor zorgen dat je allerlei dingen zegt en doet waar je later spijt van krijgt. Klinkt dat bekend?

Maar misschien denk je: Ik kan geen ADHD hebben. Ik ben helemaal niet hyperactief! Mijn broer (of zus, neef, nicht, vriendje, klasgenootje) had ADHD toen we klein waren, en was onophoudelijk in beweging, rusteloos en hyper en misdroeg zich altijd op een gênante manier. Zo ben ik niet.

Ook een volwassene die niet hyperactief is, kan ADHD hebben

Iets wat steeds duidelijker wordt over ADHD bij volwassenen, is dat de hyperactiviteit die ADHD-kinderen vaak hebben, in de puberteit en volwassenheid doorgaans sterk afneemt. Vaak is het enige wat overblijft van de hyperac-

tiviteit bij volwassenen met ADHD een rusteloos gevoel en de behoefte om voortdurend bezig te zijn.

ⓘ

Onze kennis over volwassenen met ADHD is gebaseerd op wetenschappelijke feiten:

- Op gegevens die sinds 1991 zijn verzameld door de faculteit geneeskunde van de University of Massachusetts, waar een van de eerste klinieken voor volwassenen met ADHD in de Verenigde Staten werd gevestigd.
- Op gegevens uit een onderzoek onder 158 kinderen met ADHD (en 81 zonder) die werden gevolgd tot in hun volwassenheid, een van de grootste onderzoeken in zijn soort.

Als je denkt dat je misschien ADHD hebt, zijn er goede redenen om je te laten onderzoeken:

✓ *We bieden allerlei antwoorden waar je iets aan kunt hebben.* De wetenschap krijgt steeds meer inzicht in ADHD bij volwassenen, en de stoornis wordt nog niet zo heel lang onderkend bij volwassenen.

✓ *Deze stoornis kan voor veel ellende zorgen en kan je elke dag, waar je ook gaat, schade berokkenen.* ADHD veroorzaakt veel beperkingen op veel verschillende gebieden.

✓ *Er is veel meer hulp beschikbaar, in de vorm van effectieve behandelmethoden en copingstrategieën, dan voor veel andere stoornissen.* ADHD is een van de best behandelbare psychische stoornissen.

Hoelang heb je deze problemen al?

Als je bedenkt hoelang je al moeite hebt met je tijd indelen, je concentreren en je impulsiviteit beteugelen, zou je dan zeggen dat je daar een paar weken of maanden last van hebt, of gaat het eerder om jaren? Maak een voorstelling van jezelf als kind: had je toen al last van sommige van deze problemen? Kon je op school moeilijk stilzitten? Had je moeite om knutselopdrachten af te maken? Vond je het moeilijk om je tijdens het sporten aan de spelregels te houden?

De volwassenen met ADHD die ik heb onderzocht, gediagnosticeerd en behandeld, hebben uiteenlopende herinneringen aan de problemen die ik zo-

juist heb opgesomd. Bij velen van hen is als kind geen ADHD vastgesteld. Soms geloofde hun kinderarts dat ADHD een fabeltje was. Of zeiden hun ouders dat 'heel druk zijn en je niet kunnen concentreren geen reden is om met je kind naar de dokter te gaan', zoals een man bij wie als twintiger ADHD werd geconstateerd, me vertelde. Deze mensen geloofden waarschijnlijk in het fabeltje dat er niets met hen aan de hand was wat niet met een beetje wilskracht kon worden verholpen. Sommige kregen geen ADHD-diagnose omdat ze in een grijs tussengebied vielen, tussen ADHD en andere stoornissen in, of omdat ze andere aandoeningen hadden die het beeld vertroebelden.

Plotselinge, kortdurende symptomen sluiten ADHD doorgaans uit.

Dat er in je jeugd geen ADHD is geconstateerd, wil niet zeggen dat je het niet hebt.

Dat je minder ernstige problemen hebt met tijdsindeling, concentratie en het beteugelen van je impulsen wil niet zeggen dat je geen ADHD hebt.

Dat je als kind hyperactief was, maar als volwassene niet meer, wil niet zeggen dat je geen ADHD hebt.

Als je als kind helemaal geen ADHD-symptomen had, betekent dat waarschijnlijk dat je *geen* ADHD hebt. ADHD-achtige symptomen die pas tijdens de volwassenheid ontstaan, of die nog niet zo heel lang aanwezig zijn, hebben waarschijnlijk een andere oorzaak, zoals een hersenbeschadiging of een andere lichamelijke aandoening.

ⓘ

Bij 98% van de mensen met ADHD die wij in onze verschillende klinieken en onderzoeken hebben onderzocht, begon de ADHD voor hun zestiende.

Als je niet meer goed weet of je als kind dezelfde problemen had als je zojuist hebt aangevinkt, is er dan iemand die jou destijds goed gekend heeft aan wie je dat kunt vragen? Een broer of zus? Ironisch genoeg zorgen de eigenschappen die het moeilijk maken voor ADHD-ers om dingen op tijd af te krijgen, verstandige beslissingen te nemen en zelfs met anderen overweg te kunnen, ervoor dat zij hun eigen voorgeschiedenis maar moeilijk waarheidsgetrouw kunnen beschrijven, in elk geval tot ze halverwege de twintig zijn. In Stap twee zal ik uitleggen hoe dat komt.

Ik had als kind helemaal geen problemen, en ik heb geen hersenbeschadigingen. Kan het zijn dat ik tot nu toe geen last van mijn ADHD heb gehad omdat ik een hoge intelligentie heb? Op de basisschool scoorde ik hoog op een IQ-test.

Behalve op school en wellicht op je werk zal je intelligentie je waarschijnlijk niet beschermen tegen het ondervinden van beperkingen. Intelligentie is niet de enige factor die een rol speelt op vlakken als je gezinsleven, je sociale leven, autorijden, criminaliteit en drugsgebruik, relaties en huwelijk en andere aspecten van je leven. Als je ADHD-symptomen had, zou hoge intelligentie je op deze gebieden niet hebben beschermd. Als dergelijke problemen plotseling opkomen als je volwassen bent, worden ze hoogstwaarschijnlijk door iets anders dan ADHD veroorzaakt.

Kinderen en tieners met ADHD die ik tot in de volwassenheid heb gevolgd, beseffen vaak niet hoe ernstig hun symptomen zijn en hoe ernstig die hun leven ontwrichten. *Pas als ze tussen de 27 en 32 zijn, worden volwassen ADHD-ers consequenter in de dingen die ze over zichzelf zeggen in verhouding tot wat anderen over hen vertellen.*

Ik denk dat ik nu misschien ADHD heb, ook al had ik op jongere leeftijd geen concentratieproblemen of andere symptomen. Misschien compenseerde ik mijn ADHD op andere manieren.

In ons onderzoek was het aantal belangrijke levensactiviteiten waarbij volwassenen met ADHD zich vaak beperkt voelden, zes à zeven van de tien. ADHD kan een ernstige belemmering zijn in alle belangrijke aspecten van het volwassen leven, van onderwijs tot werk en gezinsleven. Het is bijna onmogelijk om je kindertijd, puberteit en jongvolwassenheid door te komen zonder op een of andere manier te 'compenseren'. De meeste deskundigen zullen niet geloven dat ADHD iemands functioneren niet op de een of andere manier heeft belemmerd, tenzij er sterke aanwijzingen zijn dat zijn ouders en scholen zich enorm hebben ingespannen om hem te helpen. ADHD wordt juist gekenmerkt door een gebrek aan compensatie in de kinderjaren, en niet door geslaagde compensatie in die periode!

Symptomen moeten minstens een half jaar aanwezig zijn om mee te tellen voor de diagnose ADHD.

Wat zijn je symptomen?

Alleen een deskundige kan je helpen om die vraag volledig te beantwoorden. Toch kan het doorlopen van de volgende vragen je helpen om uit te zoeken of het zinvol is om een diagnostisch onderzoek aan te vragen. Tijdens ons onderzoek, dat specifiek was gericht op het verkrijgen van inzicht in ADHD bij volwassenen, ontdekten we dat de volgende negen criteria het meest doeltreffend waren voor het vaststellen van de stoornis.

Heb je vaak last van...

- □ Snel afgeleid raken door prikkels van buitenaf of niet-relevante gedachten?
- □ Impulsief beslissingen nemen?
- □ Moeite om te stoppen met bezigheden of gedrag wanneer dat zou moeten?
- □ Aan een activiteit of opdracht beginnen zonder eerst de instructies zorgvuldig te lezen of aan te horen?
- □ Beloften of verplichtingen aan anderen niet nakomen?
- □ Moeite om dingen in de juiste volgorde te doen?
- □ Veel harder rijden dan anderen of – als je niet autorijdt – moeite om het rustig aan te doen tijdens hobby's of vrijetijdsbestedingen?
- □ Moeite om je aandacht bij je taken of hobby's te houden?
- □ Moeite met het organiseren van bezigheden en activiteiten?

Hoofdstuk 3 bevat informatie over hoe je een deskundige vindt die jou kan onderzoeken.

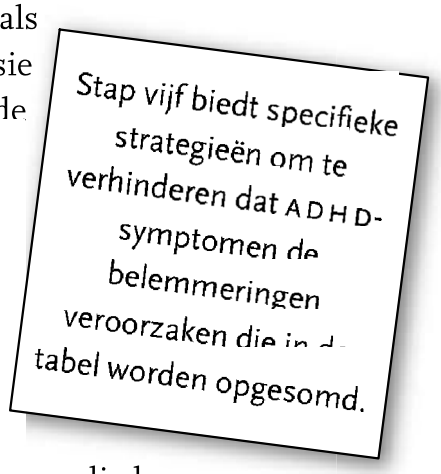
ⓘ

De vierde editie van het *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV), gepubliceerd door de American Psychiatric Association en ook wel 'de bijbel' van de psychiatrische diagnostiek genoemd, hanteert achttien symptomen voor de diagnose ADHD: negen die te maken hebben met onoplettendheid en negen die te maken hebben met hyperactiviteit en impulsiviteit. Maar die lijst (zie de bijlage) is alleen ontwikkeld voor gebruik bij kinderen. Mijn collega's en ik hebben onderzoeksgegevens verzameld waaruit blijkt dat bovenstaande lijst met negen vragen bij volwassenen beter werkt. Een collega van me, Stephen Faraone, heeft een onafhankelijk onderzoek gedaan met zijn eigen volwassen onderzoeksgroepen. Daaruit bleek dat met behulp van deze lijst met symptomen zeer doeltreffend ADHD kon worden gediagnosticeerd.

Heb je vier van de eerste zeven items op deze lijst aangevinkt, of zes van alle negen symptomen? *Zo ja, dan is er een grote kans dat je ADHD hebt. In dat geval moet je een diagnostisch onderzoek laten verrichten door een deskundige, als je dat nog niet hebt gedaan.*

Hoe beïnvloeden deze symptomen je leven?

ADHD is geen categorie waartoe je of wel of niet behoort. Daarin verschilt het van zwanger zijn. Het lijkt eerder op kenmerken als lengte of intelligentie. Beschouw het als een dimensie waarbij verschillende mensen zich op verschillende punten langs het continuüm bevinden.



Waar in die dimensie zit de scheidslijn tussen stoo nis en geen stoornis? Dat is het punt waar er sprake van de belemmering van een belangrijke levensactiv teit. *Symptomen* zijn de manier waarop een stoorni in gedachten en gedrag tot uiting komt. *Belemmerin gen* zijn de ongunstige consequenties van het hebben van die symptomen. In de tabel vind je de belemmeringen die kenmerkend zijn voor ADHD in de kindertijd en daarna.

Kenmerkende belemmeringen bij kinderen	**Kenmerkende belemmeringen bij pubers en volwassenen**
Stress en conflicten binnen het gezin	Slecht functioneren op het werk
Slecht contact met leeftijdsgenoten	Regelmatige verandering van werkgever
Weinig of geen hechte vriendschappen	Riskant seksueel gedrag/meer tienerzwangerschappen en geslachtsziekten
Irritant gedrag in winkels en andere openbare ruimtes, dermate ernstig dat je wordt verzocht om weg te gaan of nooit meer terug te komen	Gevaarlijk rijgedrag (snelheidsovertredingen, regelmatig betrokken bij ongelukken)
Weinig oog voor eigen veiligheid/veel letsel door ongelukken	Moeite met financieel beheer (impulsaankopen, bovenmatig gebruik van kredietverstrekkers, problemen met schuldaflossing, weinig of geen spaargeld, enzovoorts)

Kenmerkende belemmeringen bij kinderen	Kenmerkende belemmeringen bij pubers en volwassenen
Trage ontwikkeling van persoonlijke verzorging	Moeite om partner te vinden of relatie te onderhouden
Trage ontwikkeling van eigen verantwoordelijkheidsgevoel	*Minder frequent, maar opmerkelijk:*
Schoolprestaties significant lager dan gemiddeld	Antisociaal gedrag (liegen, stelen, vechten) dat leidt tot veelvuldig contact met politie en justitie, arrestaties en zelfs gevangenisstraf; vaak in combinatie met een verhoogde kans op drugsgebruik en -verslaving.
Significant minder jaren onderwijs	Ongezonde levensstijl (minder beweging; meer zittend amusement zoals videogames, tv, internetten; zwaarlijvigheid, vreetbuien of boulimie, slechtere voeding; overmatig gebruik van nicotine en alcohol), en daardoor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten

Wat nu?

Je zult inmiddels wel een beetje een idee hebben of je wel of geen ADHD hebt, en of je moet overwegen om je door een deskundige te laten onderzoeken:

- □ Heb je vier van de eerste zeven items op deze lijst aangevinkt, of zes van alle negen symptomen?
- □ Spelen die op dit moment vaak op?
- □ Heb je in het afgelopen half jaar last ondervonden van deze problemen?
- □ Zijn ze in je kindertijd of puberteit begonnen (voor je zestiende)?
- □ Hebben je huidige symptomen nadelige gevolgen gehad (belemmeringen) op een of meerdere belangrijke vlakken (onderwijs, werk, sociale contacten, partner vinden of vaste relatie, financieel beheer, autorijden, enzovoorts)?
- □ Heb je in je jeugd nadelige gevolgen van deze symptomen ondervonden?

Als je al deze vragen met 'ja' kunt beantwoorden, is er een zeer grote kans dat je ADHD hebt. Lees verder om te zien wat je daaraan kunt doen.