

ADHD en ADD

Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder zich anders gedraagt dan andere ouders of vreemde dingen doet, is dat lastig voor jou. Zeker als je daardoor zelf dingen niet mag of kan. Je weet vaak niet wat er nu weer gaat gebeuren. Misschien is er thuis wel vaak ruzie of moet je veel samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luistert je vader of moeder misschien niet zo goed als je zou willen. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder zich niet goed voelt. Maar dat is niet zo. Geen enkele ouder kiest voor ADHD en jij kan er ook niks aan doen. Hier leggen we uit wat er met je vader of moeder aan de hand is en kun je een verhaal lezen van iemand anders die hetzelfde meemaakt.

Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft ADHD. Dat is een afkorting van de Engelse term Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Mensen met ADHD hebben veel moeite om zich te concentreren, veel meer dan anderen. Sommigen voelen ook veel drukte en onrust in hun lichaam of in hun hoofd. Het is lastig om werk of klussen in huis goed te plannen en te organiseren. Daardoor krijgen ze taken vaak niet af of komen ze te laat. Daarnaast vergeten mensen met ADHD vaak dingen, zijn ze dromerig en slapen ze slecht. Ook laten ze duidelijk en snel hun emoties zien of reageren ze voordat ze er goed over hebben nagedacht. Sommige mensen spreken ook wel over ADD en niet over ADHD. Als iemand alleen concentratieproblemen heeft, nemen ze de H van “hyperactiviteit” niet mee.



Voor kinderen is het moeilijk te begrijpen waarom hun vader of moeder zo doet. Toch doet hij of zij niet expres zo. Bij mensen met ADHD werkt het brein op een andere manier. Zo zijn ze geboren. Daarom gedragen ze zich vaak anders en begrijpen anderen iemand met ADHD minder goed. Soms schamen mensen zich voor hun ADHD en de problemen die ze ervaren. Dan vinden ze het lastig om hierover te praten. En dat terwijl 2,5 op de 100 volwassenen in Nederland ADHD heeft.

Hallo, ik ben Shira!



“Mijn vader is lief en maakt veel grapjes. Ik speel graag spelletjes met hem. Mijn vader is anders dan andere ouders. Hij vergeet vaak dingen en is er soms niet helemaal bij met zijn gedachten. Zo eten we vaak te laat, omdat hij nog zo lang bezig is met zijn werk of andere klusjes in huis. Laatst liet hij zelfs het eten aanbranden omdat hij boven bezig was. Ik vind dat irritant. Mijn vader heeft mij wel eens uitgelegd dat hij dan zo opgaat in zijn werk, dat hij de tijd vergeet. Zijn brein kan zichzelf als het ware niet goed remmen. Het gekke is dat hij op andere momenten juist snel is afgeleid. Dan gaat hij opeens iets anders doen terwijl we een film kijken. Ik vind het ook wel rot voor mijn vader dat zijn brein dan niet meewerkt.

Mijn vader kan soms heel veel vertellen. Dat is best vermoeiend en ik volg hem dan niet helemaal. Ook kan hij snel boos worden. Hij heeft mij vertelt dat hij minder goed tegen geluiden en drukke plekken kan dan andere mensen. Daarom kan hij soms heftiger reageren dan hij eigenlijk wil. Mijn vader slikt sinds kort medicijnen. Hierdoor is hij rustiger en kan hij beter zijn aandacht houden op de dingen die hij moet doen. Ook kan ik makkelijker met hem kletsen en samen spelletjes spelen.

Ik ben pas naar de KOPP-KOV groep geweest. Daar kun je praten met andere kinderen die ook een vader of moeder hebben met zulke problemen. Dan merk je dat je gelukkig niet de enige bent! We leerden dat de problemen van onze ouders niet onze schuld zijn. En we kregen tips hoe je ermee om kan gaan. Nu heb ik met mijn ouders afgesproken dat ze mij niet mogen storen als ik mijn kamerdeur dicht heb. Dan kan ik even rustig op mijn kamer zitten.“



Koppsupport

Op www.koppsupport.nl vind je informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken.

Meer informatie?

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische problemen en/of een verslaving. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden verschillende vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Er bestaan ook boekjes voor je ouders. Je kan alle informatieboekjes KOPP-KOV bestellen en downloaden in de webwinkel van het Trimbos-instituut: www.trimbos.nl/webwinkel.