

**Boek :** *ADHD bij volwassenen. Leven met eigenwijze hersenen*  
**Auteur :** Gil Borms, Steven Stes & Ria Van Den Heuvel 2009, [Lannoo](#)  
 ISBN: 978 90 209 8305 0  
**Bespreker :** Chris Van Echelpoel  
**Datum :** augustus 2010

## • In een notendop...



*Twee derde van alle kinderen die ADHD hebben, hebben als volwassene dezelfde symptomen. 2 Tot 5% van de bevolking krijgt pas als volwassene te horen dat ze ADHD heeft. Voor deze groep volwassenen schreven de auteurs dit praktische boek. Wat is ADHD bij volwassenen precies en welke behandelingen zijn er. Het boek bevat vele tips die bruikbaar zijn in het dagelijkse leven van mensen met ADHD ook in hun persoonlijke relaties. Er zijn tips om problemen op het werk op te vangen. Alle informatie in het boek is gebaseerd op de jarenlange ervaring van het centrum ZitStil en de polikliniek ADHD van de Katholieke Universiteit Leuven. De schrijvers illustreren het boek ook voortdurend met levensechte ervaringen van volwassenen. Zij vertellen hoe ze met hun ADHD omgaan, welke problemen ze ervaren en welke oplossingen ze gevonden hebben.*

- 👍 *informatief boek met praktische tips*
- 👍 *voor volwassenen met ADHD en hun familie, werkgever of kennissen*
- 👍 *trefwoorden: ADHD, volwassenen, psycho-educatie*
- 👍 *doelgroep: volwassenen*

## • Over de auteur (s)...

Steven Stes is psychiater. Hij werkt aan de universiteit van Leuven en is specialist in AD(H)D bij volwassenen.

Gil Borms werkt in het centrum ZitStil en aan de universiteit van Leuven. Zij begeleidt daar dagelijks volwassenen met AD(H)D.

Ria Van Den Heuvel is directeur van het centrum ZitStil. Zij is ook loopbaancoach voor volwassenen met ADHD.

Deze 3 auteurs schreven het boek samen met journaliste Ria Goris.

- **Zeker lezen?**

In 8 overzichtelijke hoofdstukken maken de auteurs ons wegwijs in de leefwereld van volwassenen met ADHD. Allereerst vertellen ze wat ADHD bij volwassenen precies is en hoe een diagnose wordt gesteld. Dit is niet altijd gemakkelijk omdat ADHD bij driekwart van de mensen samen met een andere klacht of stoornis voorkomt. De typische kenmerken van ADHD zijn aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit.





In het tweede hoofdstuk verdiepen de auteurs zich in de oorzaken van ADHD. Ze geven een duidelijke uitleg over de verstoorde werking van de hersenen bij mensen met ADHD, zonder te wetenschappelijk te worden. Ze gaan ook in op erfelijkheid en de rol van de omgeving bij de ontwikkeling van ADHD. Opvoeding, geboortecomplicaties, giftige stoffen kunnen een rol spelen.

De volgende twee hoofdstukken gaan over de behandeling van ADHD. Je krijgt informatie over de meest voorkomende medicijnen. Hoe werken ze en hebben ze bijwerkingen? Worden ze terugbetaald? Naast medicatie komen ook psycho-educatie en psychotherapie aan bod. Via deze therapie krijgen mensen inzicht in hun ADHD. Zo krijgen ze greep op hun leven en leren ze ermee om te gaan. Ook mindfulness komt ter sprake.

De volgende hoofdstukken zijn heel praktisch en richten zich vooral tot de volwassenen met ADHD. Ze krijgen tips om structuur aan te brengen in alle aspecten van het dagelijkse leven. Er is ook een hoofdstuk over de invloed die ADHD heeft op de relatie met een partner, op de opvoeding van kinderen en op de relatie met familie en vrienden.

In een ander hoofdstuk geven de auteurs vele tips om met ADHD op het werk om te gaan. Concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit zorgen immers voor heel wat problemen bij het uitoefenen van een job. Toch is het mogelijk om vooral het positieve van ADHD aan bod te laten komen op de werkvloer.

In het laatste hoofdstuk houden de auteurs een pleidooi om positief om te gaan met ADHD.

-  *een praktische gids die tegelijk een goede inleiding is tot de problematiek van volwassenen met ADHD*
-  *het boek is erg praktisch geschreven en geeft tientallen tips voor mensen met ADHD en voor mensen die samenleven of samenwerken met volwassenen met ADHD*  
*er staan ook veel voorbeelden in het boek*
-  *het boek is erg vlot geschreven in 8 overzichtelijke hoofdstukken*  
*aan het eind van elk hoofdstuk staat een handige samenvatting met de belangrijkste ideeën uit het hoofdstuk*
-  *speciaal voor het boek werden enkele mensen met ADHD geïnterviewd*  
*hun ervaringen vind je als schuingedrukte tekst in het boek*  
*het zijn duidelijke illustraties van de ideeën uit de tekst*

## • Te onthouden

- ADHD verdwijnt niet zomaar op de magische leeftijd van 18 jaar. Twee derde van de kinderen met ADHD blijft als volwassene dezelfde symptomen vertonen. 2 Tot 5 % van de volwassenen heeft ADHD.
- Ongeveer driekwart van de mensen met ADHD heeft nog andere klachten of een andere stoornis. ADHD wordt hierdoor soms niet herkend. Dit leidt vaak tot onbegrip tegenover de volwassene met ADHD.
- De combinatie van medicatie en therapie geeft de beste resultaten als behandeling. In de therapie krijgen volwassenen met ADHD inzicht in het probleem. Ze leren concreet vaardigheden te verbeteren.
- De centrale kenmerken van ADHD zijn aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit.
- Een hulpmiddel dat bij de ene werkt, werkt daarom nog niet bij de andere. Dat is een gouden regel. Daarom moet je een structuur en orde kiezen die bij jou past.
- Hoe duidelijker de verwachtingen zijn en wanneer alles klaar moet zijn, hoe beter iemand met ADHD erin slaagt om bij te blijven. Toch vormen overspannen verwachtingen een valkuil voor mensen met ADHD.
- Mensen met ADHD missen vaak non-verbale signalen en delen van wat er gezegd wordt. Daardoor verloopt de communicatie niet altijd vlot.
- Veel "lastig gedrag" van iemand met ADHD is geen kwestie van onwil, maar wel van onmacht. Toch is er altijd groei mogelijk en kan iemand met ADHD aan zichzelf werken. Anderen kunnen terwijl meer inzicht verwerven over ADHD.
- Op het werk kunnen mensen met ADHD hun eigen vaardigheden versterken. Ze kunnen voorstellen doen om de werkplek aan te passen in functie van hun ADHD.

- 👍 *ADHD is een medaille met twee kanten: een negatieve en een positieve*
- 👍 *er is altijd groei mogelijk voor mensen met ADHD*
- 👍 *in het leven komt het erop aan dat we gebruik maken van onze kenmerken en talenten dat geldt voor iedereen, ADHD of niet*
- 👍 *leven met ADHD kan interessant en leerrijk zijn!*

- **Tips die we onthielden...**

- *Werken aan verandering lukt het best in kleine stappen. Dat verhoogt de kans dat iemand met ADHD ook succes boekt.*
- *Een kleine wijziging op het werk kan veel doen: op een zitbal zitten in plaats van op een stoel bijvoorbeeld.*
- *Partners, van wie één van beiden ADHD heeft, moeten veel tijd vrijmaken om te praten met elkaar zodat ze mekaar beter leren begrijpen.*
- *Mensen met ADHD brengen hun administratie best onder in bakjes, mappen en kasten van hun eigen voorkeur. Eigen fantasie en creativiteit kunnen daarbij helpen.*

- **Meer over ADHD op [www.letop.be](http://www.letop.be)**

- Recensie '[Mindfulness voor kinderen](#)' van P. Catry en J. Decuyper, Uitgeverij Acco Achtergrond en een stapsgewijze opbouw om mindfulness te introduceren en te integreren. In je eigen leven thuis, op school en in een therapeutische setting.
- Brochure [ADHD Een complex verhaal](#) van vzw Zit Stil  
Diagnostische criteria, uitingsvormen en oorzaken van ADHD worden op een rijtje gezet. Deze ontwikkelingsstoornis kenmerkt zich vooral door hyperactiviteit, aandachttekort en impulsiviteit..
- [ADHD \(her\)kennen en aanpakken](#): handige en praktische fiche uit de map Leerzorg van vzw Die-'s-lekti-kus.