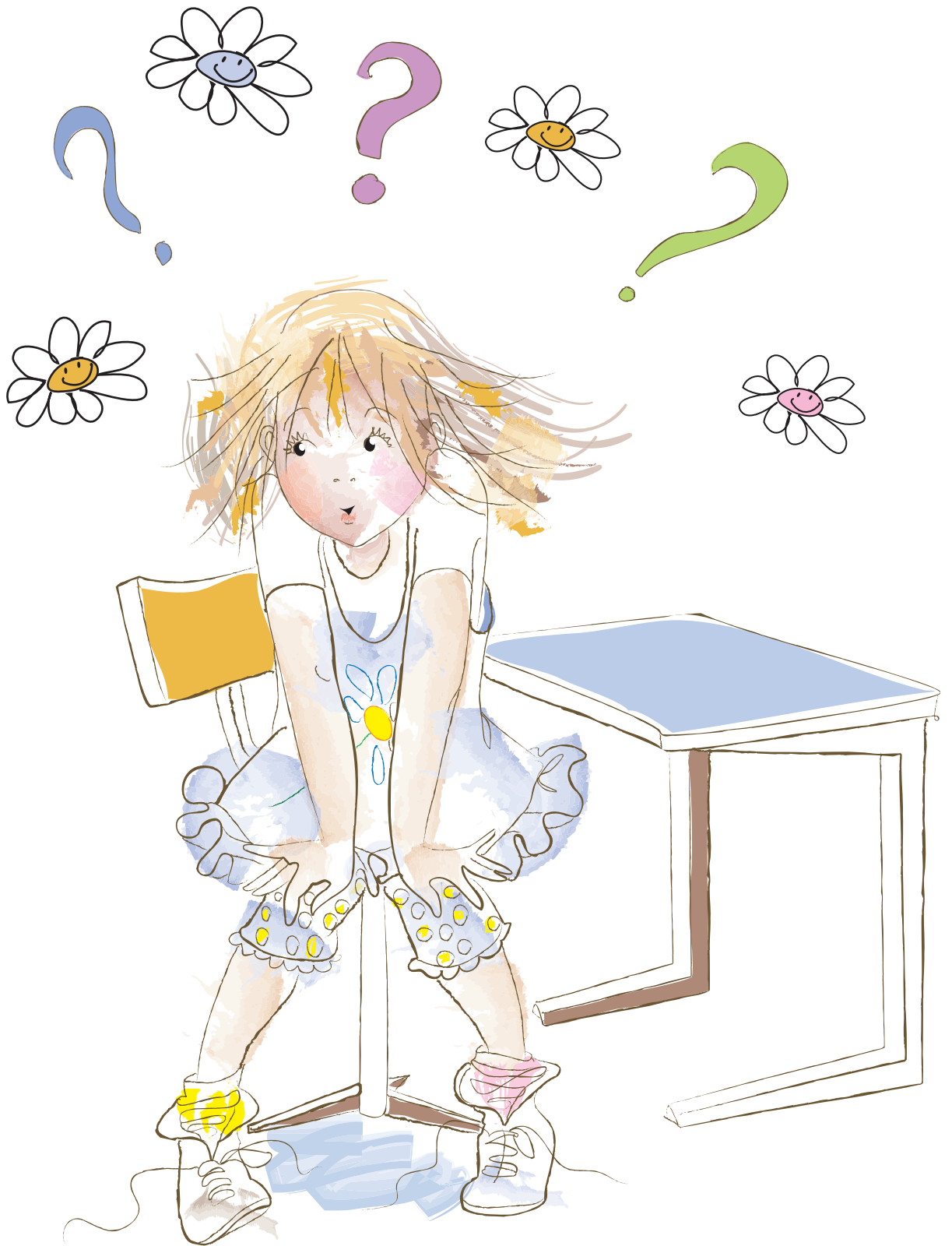


Toen ik op school vertelde dat ik ADD heb, zeiden al mijn klasgenootjes: "ADD, het heet toch ADHD!? En dat heb jij toch niet, jij bent helemaal niet druk en hyper! Toen moest ik dus uitleggen, dat ADD óók ADHD is, maar dan anders. Ik zal het hieronder eens voor je uitleggen, want er zijn eigenlijk 3 soorten ADHD:

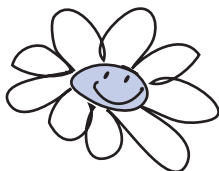
- 1 ADHD met alles. Dan ben je druk en impulsief (impulsief betekent dat je eerst doet en dan pas denkt, in plaats van eerst nadenken voordat je wat doet). Daarnaast heb je ook moeite met opletten, net als ik.
- 2 ADHD met alleen druk en impulsief, zonder heel veel moeite met opletten.
- 3 En de mijne: ADD, met alleen moeite met opletten, zonder heel hyper en impulsief te zijn. Eigenlijk schrijf je AD(H)D, met de H tussen haakjes. Omdat de H (die is voor hyper en impulsief) toch tussen haakjes staat, kan je hem net zo goed weglaten, toch?! Officieel betekent ADD, *Attention Deficit Disorder*, dat is Engels en betekent **Aandachtstekortstoornis**, maar dat woord kan ik niet goed onthouden.

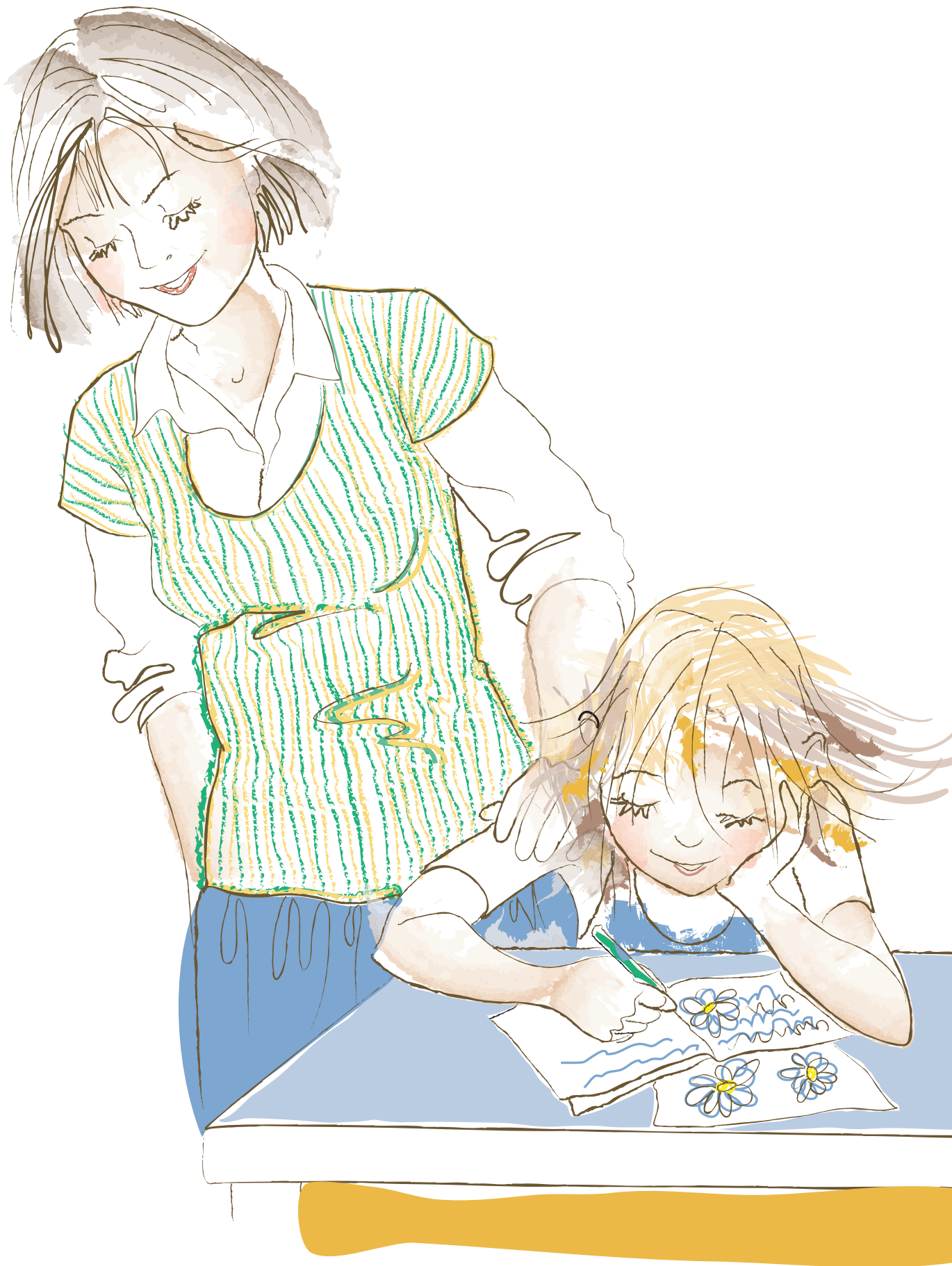
Aandacht is eigenlijk een moeilijk woord voor **opletten**. **Stoornis** een moeilijk woord voor **probleem**. In plaats van dat moeilijke woord kan je dus net zo goed zeggen dat ik een "opletprobleem" heb!

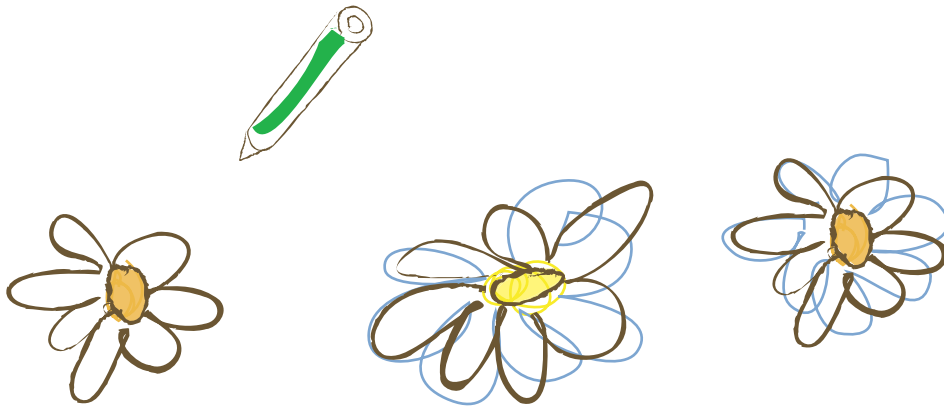




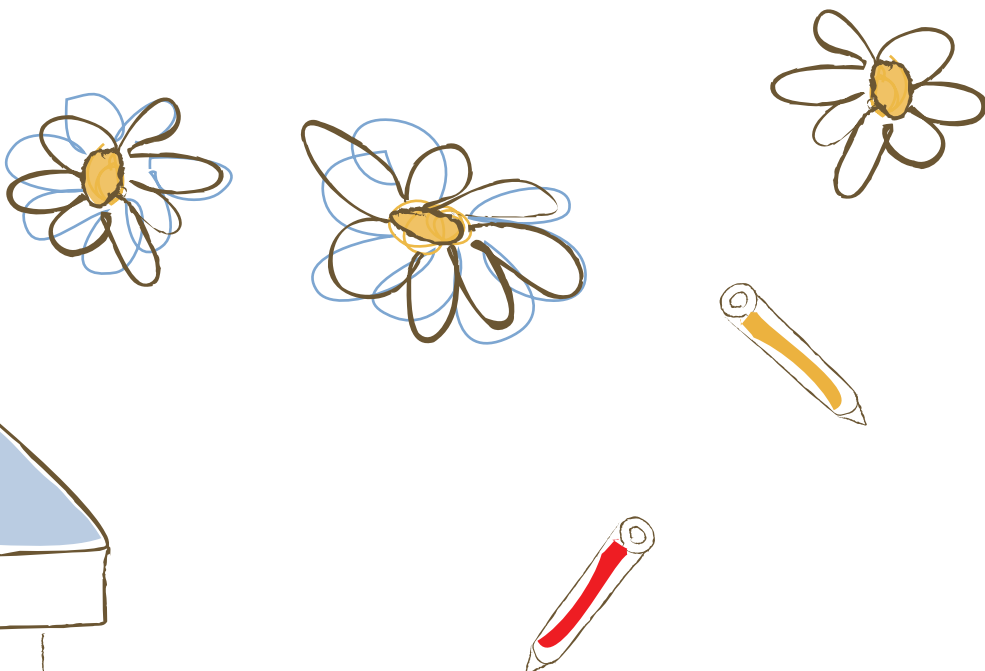
ADD is soms best lastig. In de klas ben ik snel afgeleid. Ik zit heel vaak weg te dromen. Dan ga ik lekker uit het raam kijken. Of soms ben ik ineens heel erg op een vliegje aan het letten dat door de klas vliegt. En als ik dan een beurt krijg van de juf, weet ik helemaal het antwoord niet! Ik ga dan eerst heel lang nadenken. Ik hoop altijd dat ik het antwoord vanzelf toch weet, maar dat werkt eigenlijk nooit. Ik krijg daarom vaak een heel rood hoofd als ik een beurt krijg. Ik schaam me dan rot.

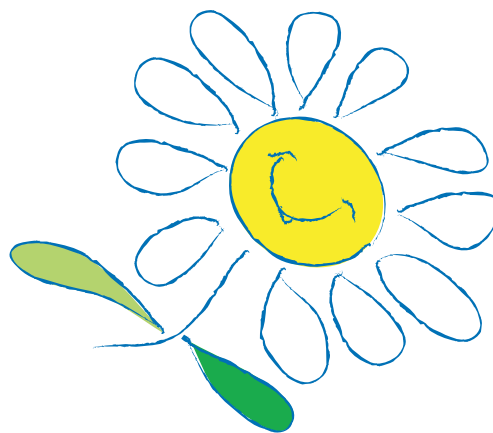




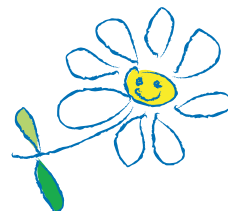


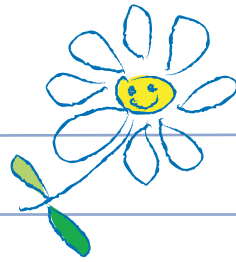
Als ik een beurt krijg met voorlezen, weet ik vaak helemaal niet waar we zijn. Vorig jaar werd de juf dan vaak boos en zei: "Daisy, Daisy, Daisy, let nou toch eens een keertje op!" Nu de juf weet dat ik ADD heb, heb ik een tafeltje vooraan in de klas gekregen. Hierdoor is het makkelijker voor me om op te letten. En de juffrouw kan me zo ook een beetje helpen als ik zit weg te dromen. Ze kan me dan bijvoorbeeld even snel aanwijzen waar we zijn of soms komt ze achter me staan en legt haar hand op mijn schouder. Dan weet ik dat ik weer beter moet opletten.





Ik vind het ook altijd lastig om aan een nieuw werkje te beginnen. Vaak heb ik de uitleg ook een beetje gemist. Omdat ik nu zo dichtbij zit, kan de juffrouw gemakkelijk even bij me aan mijn tafeltje komen staan, om de opdracht nog een keertje uit te leggen. Of om me te helpen opstarten. Ik heb zelf ook een trucje bedacht om beter op te starten. Ik heb op het hoekje van mijn tafeltje een rijmpje geplakt, ik heb het rijmpje hier voor je opgeschreven.





Ben ik klaar voor
de start?

Nee, ik ben verward?!
'haal diep adem
1, 2, 3, 4

En hup, ik zet mijn
pen op papier!

