

Verschillen ADD en ADHD

ADD

- Laat in reactie
- Veel gedachten / blokkerende gedachten
- Dagdromen / afwezig
- Laag risico crimineel gedrag
- Zit vaak stil / observerend
- Internaliseert emoties
- Zet door / risico burnout
- Oog en zorg voor detail
- Vervangt onzekerheid door te analyseren
- Functioneert op de achtergrond
- Komt vaker voor bij vrouwen
- Sterk inlevingsvermogen
- Lijdt mee
- Trekt zich terug
- Kijkt de appel uit de boom
- Kan moeilijk nee zeggen
- Stelt hoge eisen aan vriendschappen

ADHD

- Impulsief in reactie
- Doet snel zonder denken
- Druk / hyperactief
- Hoger risico crimineel gedrag
- Kan niet stil zitten
- Externaliseert emoties
- Geeft snel op
- Minder aandacht voor detail
- Verhult onzekerheid met humor / grappen
- Functioneert op de voorgrond
- Komt vaker voor bij mannen
- Minder inlevingsvermogen
- Medeleven
- Zoekt afleiding bij anderen
- Handelt direct
- Zegt gemakkelijk nee
- Stelt minder hoge eisen aan vriendschappen

Overeenkomsten

- Concentratieproblemen
- Snel afgeleid
- Vergeetachtigheid
- Alles op het laatste moment
- Chaotisch
- Problemen met plannen
- Leerproblemen
- Moeilijk de aandacht langdurig kunnen vasthouden
- Een inconsequent prestatie vermogen
- Slaap problemen / moeite met verdelen energie
- Lage zelfwaardering / onzekerheid
- Een gevoel van anders zijn dan de rest
- Gevoelig voor verslavende middelen
- Vatbaar voor burnout / angst / depressie
- U kreeg vaak te horen: "Je kan wel maar je wil niet"
- Bij interesse geen concentratie problemen / creatief

