

HOE ADHD IN DE HERSENEN WERKT

JOUW HERSENEN ZIJN NIET KAPOT, ZE WERKEN GEWOON ANDERS!

WAT IS ADHD?

ADHD betekent dat je hersenen informatie anders verwerken. Daardoor is het soms lastig om je aandacht vast te houden, stil te zitten of impulsen te beheersen.

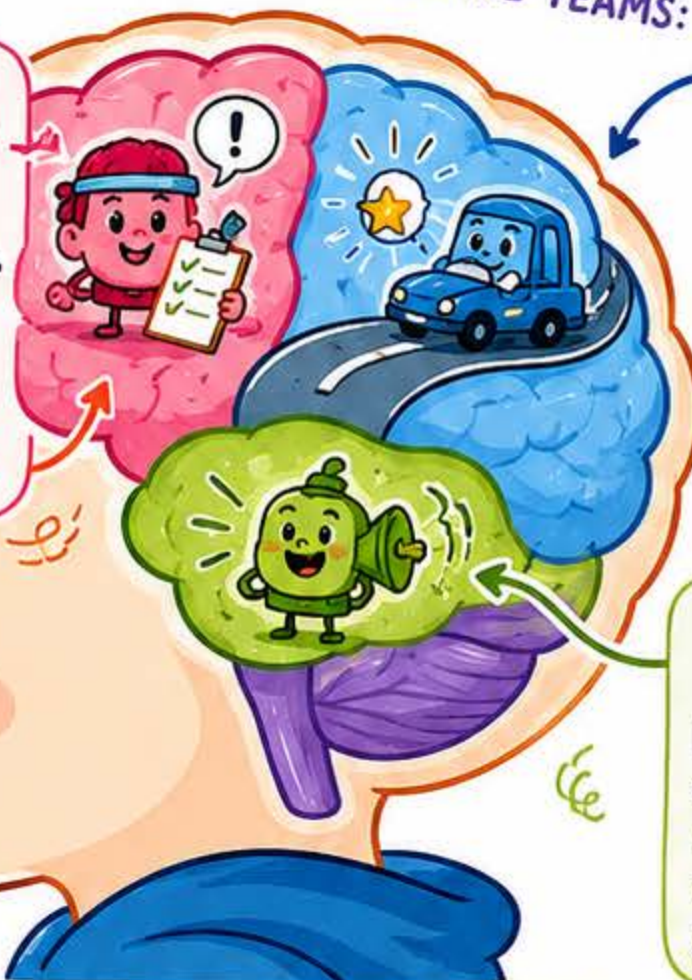


IN JE HERSENEN ZIJN ER 3 BELANGRIJKE TEAMS:

1. DE PLANNERS (PREFRONTALE CORTEX)

Dit team helpt je plannen, keuzes maken, je aandacht sturen en je impulsen stoppen.

Bij ADHD werkt dit team wat langzamer.



2. DE SNELWEG (DOPAMINE)

Dopamine is een stofje dat zorgt voor motivatie, beloning en focus.

Bij ADHD is de snelweg minder snel of onregelmatig.

3. DE ALARMKNOP (EMOTIES & PRIKKELS)

Dit team reageert sterk op prikkels en emoties.

Daarom kun je je snel afgeleid, overprikkeld of gefrustreerd voelen.

GEMAAKT DOOR
ELISE ABAL
(MET BEHULP VAN AI)

WAT BETEKENT DIT IN HET DAGELIJKS?

MOEITE MET AANDACHT



Je aandacht springt makkelijk naar iets anders.

BEHOEFTE AAN BEWEGING



Je lichaam heeft beweging nodig om rustig te blijven.

IMPULSIEF REAGEREN



Je denkt of doet soms iets voordat je erover hebt nagedacht.

SNEL AFGELEID



Geluiden, beweging en gedachten trekken je aandacht weg.

GEVOELIGE ALARMKNOP



Je kunt sneller overprikkeld of boos worden.

JOUW SUPERKRACHTEN!

- ★ Creatief en originele denker
- ★ Enthousiast en energiek
- ★ Rechtvaardig en gevoelig
- ★ Denkt in oplossingen

JOUW HERSENEN
HEBBEN VEEL TALENT!



WAT HELPT?

- Duidelijkheid & structuur weten wat, wanneer en hoe.
- Kleine stappen maak grote taken klein.
- Beweging & pauzes helpt je brein resetten.
- Complimenten & succes geven motivatie en zelfvertrouwen.

ONTHOUD:

ADHD maakt sommige dingen lastig, maar ook heel veel dingen geweldig! 🌟

JIJ BENT NIET TE DRUK, JIJ HEBT HERSENEN DIE SNELLER GAAN OP EEN ANDERE MANIER!