Kenmerkenlijst AD(H)D

AD(H)D

Aandachtstekort

- Alles tegelijk (willen) doen
- Hyperfocus
- Moeite met aanwijzingen opvolgen
- Moeite met concentreren
- Moeite met letten op details
- Moeite met luisteren
- Moeite met taken afmaken
- Snel afgeleid
- Vaak dingen kwijt
- Vergeetachtig

Hyperactiviteit

- (Constant) gevoel van innerlijke rusteloosheid
- Altijd bezig (willen) zijn
- Friemelen of wiebelen
- Moeite met ontspannen
- Moeite met stilzitten
- Onrustig handen en voeten bewegen
- Vaak (lang) aan het woord

Impulsiviteit

- Eerst doen, dan denken
- Impulsief relaties en banen aangaan of verbreken
- Moeite hebben met op je beurt wachten
- Opdringerig overkomen

Andere kenmerken

- Bevlogen zijn
- Creatief
- Deadlines halen
- Makkelijk verbanden leggen
- Moeite met organiseren en/of plannen
- Moeite met tijd inschatten
- Multitasken
- Outside the box denken
- Uitstelgedrag