# ADHD, HSP en HB

Zelf ben ik vaker ‘bestempeld’. Ik zou volgens psychologen hoogst waarschijnlijk ADHD hebben en hypersensitief zijn. Ik heb me nooit officieel willen laten testen, omdat ik bang was (eigenlijk nog steeds) voor de vooroordelen die daarbij komen kijken en de medicatie die snel wordt aangeraden als je officieel één van deze stempels draagt. Toch kan ik er niet omheen dat ik nou eenmaal erg veel hokjes aantik van ADHD en HSP. Vorig jaar werd er zelfs gezegd dat ik wel eens hoogbegaafd zou kunnen zijn.
Omdat ik mijn hele leven te maken heb gehad met symptomen en ‘klachten’ van ADHD, HSP en HB trekken, ga ik mijn vrije keuze opdracht toewijden aan een onderzoek naar de overeenkomsten en verschillen tussen deze drie stempels en hoe we deze zouden kunnen herkennen bij kinderen. De bronnen die ik hiervoor raadpleeg kunt u vinden aan het einde van dit hoofdstuk en ook in het hoofdstuk bronnenlijst.

Belangrijk om te weten is dat deze stempels classificaties zijn. Zowel ADHD als HSP als HB zijn geen aandoeningen of beperkingen.

**ADHD**Toen ik op de basisschool zat, kende ik ADHD alleen in deze vorm: Alle Dagen Heel Druk. Tuurlijk is ADHD niet zo zwart wit. ADHD staat officieel voor: Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
Dit zijn een aantal hoofdkenmerken van ADHD: -hyperactiviteit, dus niet stil kunnen zitten. Veel praten en ook door mensen heen praten. -Concentratiestoornis, dus je niet goed kunnen concentreren, erg snel afgeleid raken. -Impulsief gedrag. Oftewel dingen doen of zeggen zonder erbij na te denken. -Emotionele instabiliteit. Van heel vrolijk naar heel droevig. Je bent makkelijk vrolijk te krijgen, maar ook makkelijk droevig te krijgen.

**HSP**HSP staat voor Hyper (of hoog) Sensitief Persoon. Dit valt makkelijk te verwarren met hooggevoeligheid. Hooggevoelig zijn, betekent dat je sneller reageert op prikkels, emotioneel en/of lichamelijk. Hypersensitief zijn, betekent dat je meerdere prikkels opvangt, daarom meer te verwerken hebt. Hypersensitiviteit kan leiden tot hooggevoeligheid. Je kan de verwerking van alle prikkels die je ontvangt niet op de juiste manier verwerken en krijgt daar emotionele en/of fysieke reactie van. Op dat moment wordt het letterlijk te veel. Je bent dan erg snel gefrustreerd. Beelden, lichten en geluiden om je heen kan je steeds moeilijker verwerken. Dit gebeurt dus alleen wanneer je hooggevoelig bent, wat een gevolg kan zijn van hypersensitief zijn.
In het kort. Hypersensitieve mensen zijn ontvankelijker voor externe prikkels. Of dat nou licht of geluid of een andere prikkel is.

**HB**Hoogbegaafd zijn. Iedereen denkt te weten wat het inhoudt. Namelijk, heel erg slim zijn. Een hoog IQ hebben. Goed zijn in alle vakken die school biedt. Dit is het stereotype van hoogbegaafde mensen. We komen achter steeds meer aspecten van hoog begaafd zijn. Het is helemaal niet alleen maar super slim zijn. Ook als je niet goed bent in rekenen, kun je hoogbegaafd zijn.

Hoogbegaafdheid is op dit moment onderverdeeld in zes typen. 1. De succesvolle: Dit type kind behaalt goede prestaties en is perfectionistisch. Dit kind is afhankelijk, accepteert makkelijk en past zich aan de groep aan. Hij zoekt bevestiging van de leerkracht en gaat risico’s uit de weg. Je zou kunnen zeggen dat dit type het stereotype is van de hoogbegaafde mens.
2. De uitdager: Deze types kunnen overkomen als betweters. Ze verbeteren vaak de leerkracht, is goed is discussies, komt op voor zijn/haar eigen opvattingen en stelt regels ter discussie. Het kind houdt van competities, is creatief, eerlijk en direct, maar heeft ook grote stemmingswisselingen en heeft een slechte zelfcontrole. Het kind heeft ook onregelmatige werkwijzen op school.
3. De onderduiker: De onderduiker ontkent dat zij begaafd is. Hij gaat uitdagingen uit de weg en doet ook geen projecten voor meer begaafde leerlingen. Dit kind zoekt juist sociale acceptatie en wisselt daarom veel in vriendschappen.
4. De wegloper: Dit type is lastig te herkennen. De wegloper doet onregelmatig mee in de klas met schoolwerk en maakt taken niet af, werkt heel onregelmatige werkwijzen. Hij presteert gemiddeld of minder. Dit kind is creatief en zoekt de uitdaging juist in buitenschoolse activiteiten.
Het kind is kritisch naar zichzelf, maar ook naar anderen en verwaarloost zichzelf daarnaast. Hij verstoort anderen en reageert zichzelf af. De wegloper is defensief naar anderen. Dit kind valt te herkennen aan de verschillen tussen de intelligentiescore en schoolprestaties.
5. De dubbel geëtiketteerde: Dit type kind is ook erg lastig te herkennen. Eigenlijk kunnen alleen mensen die dicht bij dit kind staan eventueel herkennen dat het hoogbegaafd is.
Dit kind presteert gemiddeld of eronder, verstoort de boel en reageert zich af. Daarnaast heeft hij heel onregelmatige werkwijzen. De dubbel geëtiketteerde herken je aan de sterk uiteenlopende resultaten op onderdelen van de intelligentietest en de wijze van presteren. Alleen leerkrachten en mensen met deze kinderen gewerkt hebben kunnen deze kinderen herkennen.
6. De autonome: Dit type hoogbegaafde kind is in staat goed zelfstandig te werken en doelen voor zichzelf op te stellen. Hij werkt vol enthousiasme en passie aan zelf bedachte projecten en heeft daarbij geen bevestiging nodig. Dit kind durft risico’s te nemen, is creatief en komt op voor zijn eigen opvattingen. Hij heeft goede sociale vaardigheden en doet goed mee in de groep. De prestatietests, intelligentietests en creativiteitstests zijn goed en dit wordt ook erkend door de leerkracht en door de ouders.

