



ZitStil

Mijn kind

Een complete gids voor ouders: van herkenning en
diagnose tot praktische tips voor thuis en op school

heeft ADHD

Lannoo

Woord vooraf

ZitStil reikt al jaren de hand aan iedereen die vragen heeft of ondersteuning zoekt rond ADHD. In begrijpelijke taal en geïllustreerd met herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven biedt ZitStil met dit boek heldere handvatten om beter te begrijpen wanneer aandachtsmoeilijkheden en/of druk en impulsief gedrag ADHD genoemd kunnen worden – en wanneer niet. Om die handvatten zo helder mogelijk te maken vertalen de auteurs wetenschappelijke inzichten op een toegankelijke manier, waarbij ze soms bewust kiezen voor een vereenvoudigde weergave zonder de essentie te verliezen. Het boek werpt daarnaast een blik op veelvoorkomende uitdagingen die bij ADHD komen kijken en geeft een aanzet tot hoe hiermee op een helpende manier kan worden omgegaan.

Dit boek is dan ook een waardevolle bijdrage voor iedereen die met kinderen werkt, leeft of zich over hen bekommert – en daarbij soms met vragen rond ADHD geconfronteerd wordt.

— Karen Vertessen, kinder- en jeugdpsychiater gespecialiseerd in ADHD



Inhoud

Woord vooraf	5
HOOFDSTUK 1 — De eerste signalen...	13
Je gevoel: is dit normaal?	14
Herken ADHD bij je kind	15
Over de impact van ADHD op een kind en zijn omgeving	24
Hoe ADHD ontwikkelt	30
ADHD en andere diagnoses	31
Wanneer is hulp nodig?	34
Neurodiversiteit: een brein dat anders werkt	36
Dit hoofdstuk in 1-2-3	37
HOOFDSTUK 2 — De zoektocht naar duidelijkheid	39
ADHD: geen typisch jongensprobleem	42
Het is geen kwestie van leeftijd	44
Wat gebeurt er in de hersenen van iemand met ADHD?	52
Wanneer is hulp inschakelen een goed idee?	56
De zin en onzin van een label	58
Hoe verloopt een diagnose?	59
Wachten op de diagnose: wat kun je al doen?	63
Dit hoofdstuk in 1-2-3	64

HOOFDSTUK 3 — Ik hoef geen diagnose! (Of toch wel?)	67
Yes, een diagnose!	69
Een diagnose? Nee, bedankt!	76
Een ADHD-diagnose bij mijn kind, wat nu?	78
Reacties van ouders, kind en omgeving	82
Dit hoofdstuk in 1-2-3	87
 HOOFDSTUK 4 — Je kind begrijpen en begeleiden	 89
Kwaliteiten en valkuilen van kinderen met ADHD	89
De omgeving aanpassen	107
Ouder met ADHD meets kind met ADHD	119
ADHD en de school	122
Professionele begeleiding	130
Dit hoofdstuk in 1-2-3	138
 HOOFDSTUK 5 — Praten met je kind over ADHD	 141
Omgaan met vooroordelen en onbegrip in de omgeving	150
De impact op het gezin en broers/zussen	154
Samen opvoeden	156
Ouder en kind: samen sterker dankzij (en ondanks) ADHD	157
ADHD in vriendschappen	158
Liefde, relaties & ADHD	162
Je kind leren praten over ADHD	163
Dit hoofdstuk in 1-2-3	165
 HOOFDSTUK 6 — Kwaliteiten en talenten ontdekken	 167
Verander de focus van probleem naar kracht	167
Geef jezelf ook een schouderklopje	170
Hoe herken je kwaliteiten bij je kind?	170
De juiste omgeving maakt het verschil	172
Nog even dit: proberen is leren	175
Dit hoofdstuk in 1-2-3	178

HOOFDSTUK 7 — Over zelfvertrouwen en veerkracht	181
Waarom zelfvertrouwen kwetsbaar is bij ADHD	181
Veerkracht: omgaan met tegenslag	187
Co-regulatie	191
Positief ouderschap: wat heeft je kind écht nodig?	195
Belonen bij ADHD: hoe motiveer je écht?	199
En als belonen niet helpt?	208
Dit hoofdstuk in 1-2-3	210
Nawoord	213
Boekentips	215
Nuttige contacten	217
Index	219
Bronnen	227

De eerste signalen...

ADHD, vier letters, één label. En een label dat voor veel ouders voelt als een opluchting én een uitdaging tegelijkertijd. Een kind met ADHD – of voluit: *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – lijkt soms een batterijtje te hebben dat nooit leeg is: het beweegt de hele tijd, stopt niet met praten en is net een tikkeltje te snel of impulsief. Andere keren lijkt het wel alsof er niks binnenkomt en je tegen een muur praat. Instructies vliegen het ene oor in en het andere weer uit en er blijft weinig hangen.

ADHD wordt soms ook wel *Alle Dagen Heel Druk* genoemd, maar het is meer dan dat. Het is een neurobiologische ontwikkelingsstoornis die zich bij elk kind anders uit. De ene keer als een wervelwind die alles op zijn kop zet, de andere keer als een dromer die lijkt te verdwalen in zijn of haar eigen hoofd.

Dat maakt een diagnose niet altijd gemakkelijk. Wanneer is een kind gewoon speels en levendig? Wanneer is het gewoon een dagdromer? En wanneer is er meer aan de hand?

Logisch ook dat ouders twijfelen: overdrijf ik? Zie ik dingen die er niet zijn? Of: waarom heb ik dit niet eerder opgemerkt?

Je gevoel: is dit normaal?

● **Els, moeder van Noor (8):** 'Als Noor thuiskomt van school, vliegt haar boekentas in een hoek en sprint ze naar haar kamer. Dikwijls roept ze nog snel iets als: "Mama, ik ga tekenen!" Maar nog geen vijf minuten later hoor ik haar zingen in de badkamer. Of is ze iets aan het knutselen met spulletjes die ze onderweg naar huis van straat heeft geraapt. Ik laat haar maar haar gang gaan, het voelt alsof ze het nodig heeft om na school te *unwinden*. Ze gaat dolgraag naar school, maar het kost haar heel veel energie.

Als ik haar na een tijdje roep, lijkt ze me niet eens te horen. Pas na een keer of vijf komt ze naar beneden. En dan loopt ze langs de speelhoek... waar ze ook blijft hangen om nog even met de poppen te spelen. Tegen de tijd dat ze eindelijk aan tafel zit, zijn we minstens twintig minuten verder. Het is echt alsof ze soms in haar eigen wereld leeft en wij alleen maar toeschouwers zijn.'

Als ouder of opvoeder ken je je kind als geen ander. Je ziet hoe het zich ontwikkelt, hoe het reageert op de wereld om zich heen. En je ziet ook de uitdagingen of moeilijkheden waar je kind mee te maken krijgt. Waarom lukt het niet om – ogenschijnlijk – eenvoudige instructies te onthouden? Waarom is zijn bureau zo'n rommeltje en raakt het altijd alles kwijt? Waarom lijkt het alsof je kind non-stop 'aan' staat?

Soms valt het vooral thuis op, maar niet op school. En soms is het net andersom: een leerkracht merkt op dat je kind wel heel dromerig is, vaak verzonken in gedachten of dat het moeite heeft met instructies in de klas. Thuis is dat misschien minder zichtbaar, omdat het een vertrouwde omgeving is en de verwachtingen anders zijn. Of het uit zich op een andere manier.

● **Mieke, moeder van Sam (11):** 'Op de voetbaltraining is Sam een gigantische energiebom, hij is superenthousiast en staat geen minuut stil. Maar in de klas heeft hij het niet altijd makkelijk, we horen het elk oudergesprek opnieuw – of lezen het in de aantekeningen in zijn agenda. Hij praat voor zijn beurt, onderbreekt de juf en raakt gefrustreerd als hij moet wachten. We horen dan altijd dat hij "zich moet leren beheersen". Mijn man en ik hebben ons lang afgevraagd of het gewoon zijn temperament is, of dat er meer aan de hand was.'

Verwarrend allemaal! Want je wilt als ouder geen overhaaste conclusies trekken, maar ook niet te lang wachten als er meer aan de hand is. ADHD is geen kwestie van 'gewoon wat druk zijn'. Het heeft invloed op hoe een kind leert, speelt en relaties aangaat. We beginnen daarom gewoon bij het begin: wat is ADHD en hoe merk je dat je kind ADHD heeft (of zou kunnen hebben)?

Herken ADHD bij je kind

ADHD wordt gekenmerkt door drie hoofdsymptomen: *onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit*. Dit betekent niet dat elk kind met ADHD alle drie even sterk vertoont. ADHD komt op verschillende manieren voor: sommige kinderen zijn vooral hyperactief, anderen vooral dromerig en snel afgeleid.

Een mooie metafoor voor ADHD is die van een boom. Het bladerdek staat dan symbool voor de zichtbare kenmerken – hyperactiviteit, concentratieproblemen, impulsiviteit. Maar zoals elke boom een eigen vorm heeft en ieder seizoen verandert, zo manifesteert ADHD zich ook op verschillende manieren. Sommige kinderen vertonen voornamelijk impulsief gedrag, terwijl bij anderen de focusproblemen opvallen.

ZitStil bekijkt ADHD als een boom waarvan de takken alle richtingen op lijken te groeien. Soms schiet er eens een tak onverwacht uit, terwijl een andere tak wat achterblijft en trager groeit. Er zijn periodes waarin de boom vol in bloei staat en het lijkt alsof alles goed gaat, en andere momenten waarin het herfst lijkt en alles moeilijker verloopt. ADHD is geen vast patroon – het beweegt, verandert en past zich aan de omgeving aan.

Dat geldt ook voor kinderen met een ADHD-diagnose – of bij wie het vermoed wordt. Soms lijkt een kind in volle bloei: gefocust, enthousiast, bruisend van ideeën. Op andere momenten waaien de bladeren alle kanten op en is er chaos en verwarring. Zoals een boom door seizoenen heen groeit en verandert, kan de impact van ADHD fluctueren. Sommige dagen lijken makkelijker, andere dagen voelt het alsof alles tegenzit. ADHD vraagt om een omgeving waarin de boom stevig kan wortelen en een kind zich kan ontwikkelen op zijn of haar eigen manier, zonder telkens vergeleken te worden met ‘normale bomen’. Want ook die groeien allemaal anders.

Dit zijn de kenmerken

Er zijn enkele eigenschappen waar je ADHD aan kunt herkennen:

Onoplettendheid

- ▶ Moeite met luisteren en instructies opvolgen
Je kind lijkt opdrachten niet te horen of raakt onderweg afgeleid.
- ▶ Snel afgeleid
Kleine (andere) prikkels kunnen ervoor zorgen dat een kind een taak niet afmaakt.

- ▶ Vaak spullen verliezen
Broodtrommels, gymtassen, schoolboeken lijken spontaan te verdwijnen.
- ▶ Verlies van interesse
Een taak of activiteit is leuk, totdat iets anders interessanter wordt.
- ▶ Moeite met focussen
Is een taak niet direct boeiend, dan dwaalt de aandacht van je kind snel af.
- ▶ Verstrooid gedrag
Je kind maakt gekke fouten in schoolwerk of vergeet afspraken.

● **René, vader van Illuna (9):** 'We geven 's ochtends duidelijke instructies: "Trek je schoenen aan, pak je rugzak en kom naar de auto." Vijf minuten later zit ze gegarandeerd op de grond met een knuffel te spelen en zijn haar schoenen nog steeds nergens te bekennen.'

● **Elke, moeder van Ruben (10):** 'Ruben start altijd vol enthousiasme aan de rekensommen van zijn huiswerk, maar nog voor de eerste rij klaar is, zit hij al tekeningen te maken in de kantlijn van zijn schrift. Tien minuten later zijn drie sommen klaar, en staat er een halve strip.'

● **Tessa, moeder van Tibo (8):** 'Hij vergeet vaak zijn boeken of huiswerk mee te nemen naar huis. We hebben met de juf afgesproken dat hij naast zijn agenda ook nog een extra schriftje bijhoudt waarin hij alles kan opschrijven. Maar dan vergeet hij het open te doen als hij zijn boekentas moet inpakken en wordt hij daarna thuis heel boos omdat hij beseft dat hij weer iets vergeten is.'

Hyperactiviteit

- ▶ Rusteloosheid
Je kind vindt het moeilijk om stil te blijven zitten, ook als dat wel moet (bijvoorbeeld in de klas of aan tafel).
- ▶ Constant in beweging
Zelfs zonder een directe reden rent, klimt, springt, huppelt... je kind de hele tijd.
- ▶ Te veel praten
Wat er in zijn of haar hoofdje opkomt, moet er ook uit. Zelfs als je kind verwacht wordt om stil te zijn, blijft het (veel) praten.
- ▶ Moeite met wachten
Wachten op zijn of haar beurt bij een spelletje of in een gesprek? Dat is heel lastig voor je kind.

● **Griet, juf van Finn (6):** 'Tijdens de les zit Finn geen moment stil. Zijn stoel wipt continu naar achteren en hij friemelt constant met zijn handen. We hebben al allerlei tools geprobeerd: fidget toys, een elastiek onderaan de stoel waarmee hij met zijn voeten kan spelen. Vaak staat hij plotseling op en loopt naar het raam, als ik even niet kijk.'

● **Yves, vader van Mila (8):** 'Aan tafel wiebelt Mila heen en weer, speelt met haar vork en stoot heel vaak haar glas om.'

● **Caroline, moeder van Jules (7):** 'In de rij bij de bakker danst Jules op zijn plek, springt af en toe op en neer en kan onmogelijk stil blijven staan. Op een drukke plek ben ik de hele tijd bang om hem uit het oog te verliezen, want hij loopt zomaar ergens naartoe als hij nieuwsgierig is.'

Impulsiviteit

- ▶ Snel handelen zonder nadenken
Je kind kan plots en onverwacht ineens op zijn stoel springen, weglopen, de klas uit wandelen...
- ▶ Ongepaste reacties
Zonder nadenken iets roepen of in gesprekken anderen onderbreken.
- ▶ Moeite met geduld
Wachten tot hij of zij aan de beurt is voelt ondraaglijk.
- ▶ Risicovol gedrag
Dingen doen zonder na te denken over de gevolgen ervan.

● **Tim, vader van Senne (5):** 'Senne heeft altijd haast. Gisteren sprong hij zomaar van de schommel, zonder te checken of er iemand voor stond. Gelukkig liep het goed af, maar ik moet hem continu in de gaten houden. Hij doet eerst iets en denkt dan pas na. Soms.'

● **Sophie, moeder van Roos (7):** 'Roos onderbreekt gesprekken zonder het te beseffen. Als ik met iemand aan het praten ben, roept ze daar bijvoorbeeld plotseling tussendoor: "Mama, weet je dat slakken drie harten hebben?" Het is schattig, maar ook heel erg vermoeiend omdat ze geen rem lijkt te hebben.'

● **Lars, vader van Max (9):** 'Wachten op zijn beurt is een ramp. In de klas, thuis, bij het voetballen... Hij probeert altijd voor te dringen. Niet uit gemeenheid, maar omdat hij gewoon niet kan wachten. We hebben het er met hem al heel vaak over gehad, maar er verandert niets.'

Andere opvallende eigenschappen

De meest bekende symptomen van ADHD zijn dus: moeilijk kunnen opletten, hyperactiviteit en impulsiviteit. Maar vaak zijn er nog enkele (opvallende) bijkomende eigenschappen, waarbij niet meteen aan ADHD gedacht wordt:

- Emotionele gevoeligheid

Kinderen met ADHD kunnen intense emoties ervaren. Ze reageren bijvoorbeeld heftiger op situaties dan andere kinderen.

Een klein meningsverschil kan uitmonden in een heftige ruzie, of een kleine tegenslag kan voelen als het einde van de wereld. Daarnaast vinden ze het soms ook moeilijk om zichzelf te kalmeren nadat ze boos of verdrietig zijn geworden.

- Slaapproblemen

Veel kinderen met ADHD hebben moeite met in slaap vallen. Hun hoofd lijkt nooit stil te staan en hun gedachten blijven razen, zelfs als ze in bed liggen. Dit kan hun slaapritme verstoren en ervoor zorgen dat ze overdag vermoeider zijn – waardoor hun concentratieproblemen nog erger worden. Ook doorslapen kan lastig zijn.

- Laag zelfbeeld

Kinderen met ADHD krijgen vaker kritiek te horen, bijvoorbeeld omdat ze iets vergeten zijn, niet opletten of impulsief reageren. De kans bestaat dan dat ze beginnen te geloven dat ze 'altijd alles fout doen' en dat kan impact hebben op hun zelfvertrouwen.

Ze kunnen zich dom, lui of onhandig voelen, terwijl ze in werkelijkheid vaak juist erg slim en creatief zijn, maar gewoon op een andere manier 'werken'.



NIET ELK KIND MET ADHD IS DRUK EN BEWEEGLIJK

Sommige kinderen vallen minder op, maar ervaren vergelijkbare moeilijkheden als hun drukkere of meer aanwezige vriendjes. Dat kan leiden tot onderdiagnose, omdat die kenmerken niet altijd direct geassocieerd worden met ADHD.

Enkele voorbeelden van zulk atypisch gedrag:

- ▶ Dromerig of afwezig zijn
Je kind lijkt afwezig, is in gedachten verzonken en reageert traag op vragen of instructies.
- ▶ Hyperfocus
Het lijkt paradoxaal, maar soms kan een kind met ADHD zich extreem concentreren op een taak die hij of zij interessant vindt, terwijl andere taken juist niet lukken.
- ▶ Sociale onhandigheid
Het is mogelijk dat een kind met ADHD vooral moeite heeft met sociale signalen lezen. Het kan dan onverwacht uit de hoek komen tegenover vriendjes of klasgenoten of soms te intens zijn in vriendschappen.
- ▶ Onhandigheid en motorische onrust
Vaak struikelen, dingen laten vallen of moeite hebben met fijne motoriek, zoals knippen of schrijven.
- ▶ Moeite met tijdsbesef
Geen goed inzicht hebben in hoeveel tijd iets in beslag neemt en daardoor altijd te laat of te vroeg zijn.

Elk kind met ADHD heeft zijn eigen unieke combinatie van sterke punten en uitdagingen – zoals je al kon lezen in de metafoor van de boom hiervoor. Dat maakt het soms nog lastiger om ADHD te herkennen, zeker als je kind niet aan het klassieke beeld van ‘druk en onrustig’ voldoet.

Wanneer is gedrag ‘normaal’ en wanneer niet?

Wat voor het ene kind een onschuldige eigenschap is, kan voor het andere een dagelijkse worsteling betekenen. Daarbij is elk kind anders en ontwikkelt het zich in zijn of haar eigen tempo. Vergelijken met andere kinderen of leeftijdsgenoten is dus niet altijd zinvol.

Doet bepaald gedrag zich in een periode van minstens zes maanden herhaaldelijk voor, en veroorzaakt het moeilijkheden op meerdere domeinen (bijvoorbeeld op school, in het gezin, in sociale contacten, bij het uitoefenen van hobby's of in het zelfvertrouwen), dan kan er sprake zijn van ADHD of een ander onderliggend probleem.

Om een officiële diagnose te kunnen stellen moeten de symptomen te merken zijn in minstens twee van deze omgevingen. Soms is het niet het kind zelf dat de meeste hinder ondervindt, maar vooral de omgeving: ouders die dagelijks tegen dezelfde frustraties aanlopen, leerkrachten die moeite hebben om een kind bij de les te houden of vriendjes die afhaken, omdat het sociale contact te onvoorspelbaar wordt.

Heel belangrijk: te snel een label plakken is niet goed, maar signalen negeren ook niet. Elk kind dat herhaaldelijk vastloopt en elke dag worstelt met basisvaardigheden zoals opletten, luisteren of impulsen controleren, heeft baat bij begrip en ondersteuning, of er nu sprake is van ADHD of niet.



EEN NIEUWE KIJK OP ADHD

De diagnose van ADHD maakte door de jaren heen een grote evolutie door – van daar ook de noodzaak voor een nieuw handboek als dit.

Zo werd tot enkele jaren geleden nog een onderscheid gemaakt tussen ADHD en ADD (*Attention Deficit Disorder*), waarbij ADD gebruikt werd om een beeld te omschrijven zonder de kenmerkende impulsiviteit en hyperactiviteit die wel bij een ADHD-diagnose pasten. Dat leidde vaak tot verwarring, het suggereerde dat het om twee verschillende diagnoses ging. In de meest recente wetenschappelijke inzichten en de huidige DSM-5 (het richtinggevende handboek van psychische aandoeningen) wordt ADD niet meer als aparte diagnose gebruikt. We spreken nu van drie verschillende 'beelden' binnen ADHD:

1 **het overwegend onoplettende beeld** (vroeger bekend als ADD)

Kinderen met dit beeld hebben vooral moeite met aandacht en concentratie, maar vertonen weinig tot geen hyperactiviteit of impulsiviteit. Ze worden vaak als dromerig omschreven en hebben moeite om opdrachten af te ronden, raken snel afgeleid en vergeten regelmatig spullen.

2 **het overwegend hyperactief-impulsieve beeld**

Kinderen met dit beeld zijn vooral druk, beweeglijk en handelen vaak zonder na te denken. Ze hebben moeite om stil te zitten, praten veel en kunnen moeilijk op hun beurt wachten.

3 **het gecombineerde beeld**

Dit is de meest voorkomende vorm en omvat zowel aandachtsproblemen als hyperactiviteit en impulsiviteit.

Dit nieuwe inzicht helpt om een ADHD-diagnose en behandeling beter af te stemmen op de individuele uitdagingen van elk kind. Zo hebben sommige kinderen meer last van concentratieproblemen, terwijl bij anderen de impulsiviteit en hyperactiviteit een grotere rol spelen – of een combinatie van beide beelden.

Zo'n beeld kan ook verschuiven, afhankelijk van factoren zoals leeftijd, omgeving en de vaardigheid tot zelfregulatie (het vermogen om gedachten, emoties en gedrag aan te sturen en aan te passen aan een situatie). Zelfregulatie is geen vaststaande eigenschap, maar een vaardigheid die kan groeien door rijping van de hersenen en door begeleiding.

Bij jonge kinderen met ADHD kan het bijvoorbeeld moeilijk zijn om hun emoties onder controle te houden. Ze worden dan snel boos of raken gefrustreerd als iets niet meteen lukt. Naarmate ze ouder worden en ondersteuning krijgen, leren ze technieken om hier beter mee om te gaan. Ook planning en organisatie vallen onder zelfregulatie. Zo kan een kind met ADHD zijn huiswerk vergeten of taken niet afmaken, maar heeft een volwassene met ADHD strategieën ontwikkeld om met deadlines en verplichtingen om te gaan.

Over de impact van ADHD op een kind en zijn omgeving

De symptomen van ADHD herkennen is één ding, ermee moeten omgaan is een andere uitdaging. ADHD kan een grote invloed hebben op het leven van je kind en zijn omgeving. Vaak beperken de moeilijkheden zich niet tot de schoolbanken of het gezin, maar sijpelen ze door in het dagelijks leven. En dan kan het gebeuren dat een kind het gevoel krijgt dat het voortdurend tegen de stroom in moet zwemmen, terwijl vriendjes en klasgenoten moeiteloos lijken mee te drijven. Frustrerend – niet alleen voor een kind zelf, maar ook voor ouders, leerkrachten en vrienden.

Thuis

● **Steph, moeder van Daan (8):** 'Elke ochtend starten we hier thuis met goede voornemens. "Vandaag blijft het rustig, vandaag gaan we op tijd vertrekken", zeg ik dan tegen mezelf. Maar meestal is het alweer gedoe, zelfs nog voor het ontbijt op tafel staat. Daan kan maar niet beginnen met zich aankleden. Hij staat op één sok in de woonkamer, in zijn onderbroek, te spelen met een auto. "Daan, kleed je aan", zeg ik dan – voor de vierde keer. "Ja, ja, zo meteen", antwoordt hij, maar een minuut later is hij alweer iets anders aan het doen. Ondertussen roept zijn oudere zus Eva boos dat ze het beu is dat we áltijd te laat vertrekken. En daar sta ik dan: tussen twee kinderen die zich beiden gefrustreerd voelen, terwijl de klok genadeloos doortikt.'

Als een kind het moeilijk heeft om instructies of routines te volgen, kan dat binnen het gezin voor stress en spanning zorgen. 'Kleed je aan', 'Doe je schoenen aan', 'Ruim de tafel af als je klaar bent'... het lijkt alsof zulke simpele opdrachten niet blijven hangen (en dus niet gebeuren), tot grote frustratie van ouders en broers en zussen. De ochtenden verlopen chaotisch, huiswerk is een strijd en er ontstaan ruzies over die 'vergeten' afspraken. Ouders voelen zich dan soms machteloos en uitgeput, en broers en zussen kunnen jaloers worden of totaal niet begrijpen wat er aan de hand is.

ADHD binnen een gezin betekent vaak dat structuren en regels anders moeten worden aangepakt. Wat voor het ene kind vanzelfsprekend is, voelt voor een kind met ADHD als een onmogelijke opgave. Dit vraagt om geduld, creativiteit en vooral veel herhaling. Maar zelfs dan kunnen er dagen zijn waarop niets lijkt te lukken.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Buro Blikgoed

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne) en Keppie & Keppie

Illustratie p. 7 © Arnoleon

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Zit Stil, Greet Herssens

D/2025/45/448 – ISBN 978 90 209 8319 7 – NUR 854/847

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.