

WAT ECHT WERKT **BIJ KINDEREN MET ADHD**



Leesexemplaar



WAT ECHT WERKT

Leesexemplaar

BIJ KINDEREN MET ADHD



P E L C K M A N S



Leesexemplaar

TIEN BEHOEFTEN

VOORAF
7
.....
**WAT IS ADHD
(NIET)?**
11

1
.....
VERBONDENHEID
33

2
.....
ZELFLIEFDE
45

5
.....
VOORAF

3
.....
**DUIDELIJKE
GRENZEN**
57

4
.....
**EMOTIES
ONTLADEN**
75

5
.....
AUTONOMIE
93

6
.....
STRUCTUUR
107

7
.....
COMPETENTIE
123

8
.....
BEWEGING
141

9
.....
**STERKE
PRIKKELS**
153

10
.....
RUST
165

YES, YOU CAN
177
.....
MEER LEZEN?
186



Leesexemplaar

VOORWOORD

In mijn praktijk als psycholoog hoor ik vaak hoe uitdagend het kan zijn om als ouder of leerkracht een kind met ADHD te begeleiden. Ik ervaar het dagelijks ook zelf bij de opvoeding van mijn eigen dochter. Je voelt je weleens machteloos of gefrustreerd. Opmerkingen als ‘waarom doe je nu niet gewoon wat ik vraag’ en ‘wees eens wat rustig’ klinken je wellicht niet onbekend in de oren. Toch is het belangrijk dat deze kinderen goed ondersteund worden, al kost dat wat meer energie dan bij andere kinderen. Gebeurt dat niet, dan lopen ze het risico om in een negatieve spiraal terecht te komen, waarbij ze gedragsproblemen stellen of zich net terugtrekken vanuit het gevoel ‘ik kan toch niets goed doen’. En dan wordt het voor jou als ouder of leerkracht lastiger om met hen om te gaan.

Heel wat moeilijkheden bij deze kinderen ontstaan door een gebrek aan kennis over wat ADHD precies is en wat de gevolgen zijn. Ze worden daardoor vaak onterecht als lui, ongemotiveerd, tegendraads of stout gezien. Daarnaast worden veel van de moeilijkheden veroorzaakt of versterkt omdat de behoefte achter hun gedrag niet gezien of niet begrepen wordt. Daardoor reageert de omgeving niet altijd gepast en krijgen de kinderen ook zelf niet de juiste tools om het anders te doen.

Deze gids wil correcte info geven over wat ADHD precies is, over wat de belangrijkste behoeften van deze kinderen zijn en hoe je ze kunt herkennen in hun soms lastige gedrag, en over hoe je daar als (groot)ouder, leerkracht, therapeut of (bege)leider meer rekening mee kunt houden. Daarnaast krijg je ook tal van praktische tools om elke dag opnieuw het beste in jezelf naar boven te halen om de kinderen te begeleiden.

Kinderen met ADHD zijn
prachtige kinderen met
mooie kwaliteiten.

Uiteraard zul je als ouder niet alles bij jouw kind herkennen. Elk kind met ADHD heeft ook heel wat andere unieke eigenschappen.

Als je de specifieke eigenschappen, beperkingen en behoeften van een kind met ADHD beter leert kennen, komen de moeilijkheden in het gedrag in een ander daglicht te staan. Hierdoor kun je het kind beter begrijpen, je verwachtingen bijstellen, meer begrip opbrengen voor als het moeilijk gaat, en gerichtere strategieën inzetten om de problemen te omzeilen en aan te pakken.

De hoofdkenmerken van ADHD (concentratieproblemen en/of overbeweeglijkheid) zullen altijd aanwezig blijven, maar je kunt er wel samen met het kind voor zorgen dat ze minder last veroorzaken.

Kinderen met ADHD zijn prachtige kinderen met mooie kwaliteiten. Alleen worden die vaak overschaduwd door de moeilijkheden waar ze tegenaan lopen. Deze gids helpt je om struikelblokken te omzeilen, uitdagingen aan te pakken en de kinderen aan te spreken op hun sterke kanten. Daardoor kunnen ze (opnieuw) een fijne relatie ontwikkelen met zichzelf, met jou en met andere belangrijke mensen in hun leven.

Dank je dat je mee wilt bouwen aan een wereld waarin kinderen met ADHD zich gehoord en gezien voelen en de aanpak krijgen die ze nodig hebben om te kunnen groeien. Dat is het mooiste cadeau dat je hen kunt geven. En als kers op de taart zal er door het toepassen van de tips en strategieën ook voor jou meer rust komen en meer (positiviteit).

Veel ontdekplezier!
Séverine Van De Voorde

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

In dit boek kom je te weten wat ADHD precies is en ook wat het niet is. Je ontdekt wat echt werkt bij de aanpak van kinderen met ADHD, zodat ze meer gewenst en minder ongewenst gedrag kunnen stellen. Tien grote behoeften van een kind met ADHD zijn daarbij het vertrekpunt. Bij elke behoefte lees je waarom ze zo belangrijk is en welke concrete strategieën kunnen helpen om ze te vervullen. Daarna volgt een schatkist aan tips en voorbeelden die jou kunnen ondersteunen, als ouder thuis maar ook als opvoeder, begeleider of leerkracht op school.

Het is handig als je het boek eerst eens helemaal doorneemt, van voren naar achteren. Dan heb je een totaalplaatje. Gebruik het boek daarna als een werkinstrument. Denk na over welke behoeften misschien wat meer aandacht nodig hebben. Probeer de strategieën en tips uit en evalueer of ze ook werken in jullie situatie.

Misschien pas je sommige tips al toe, misschien sta je nog helemaal aan het begin van dit traject. Hoe dan ook, geef jezelf en het kind met ADHD de tijd om te groeien in deze nieuwe aanpak. Kies per behoefte één strategie en één tip uit waarmee je graag start. Zodra die in jullie leven geïntegreerd is, kun je een volgende stap zetten, tot je een heel gamma van strategieën in de vingers hebt. Zo bouw je langzaam maar zeker een toolbox op die je flexibel kunt inzetten naargelang de situatie. Doe vooral wat werkt voor jou en het kind. Wees creatief met de tips, zet ze naar je hand en pas ze aan jullie specifieke situatie aan. Hou vol en heb vertrouwen in een goede afloop. Samen lukt het wel. Uiteindelijk heeft iedereen hetzelfde doel: een stevige band met zichzelf en met de belangrijke anderen om zich heen. Niemand voelt zich

graag waardeloos, niemand heeft graag ruzie en niemand voelt zich graag alleen op de wereld. Ga er samen voor, als een sterk A(DHD)-team!

Wist je dat er voor kinderen een apart boek bestaat? De *Survivalgids Wat als je ADHD hebt?* is een doe-boek dat op een speelse manier aan kinderen uitlegt wat ADHD is. Het staat vol leuke opdrachten. De kinderen vinden er ook heel wat tips en hulpmiddelen in op hun maat. Het boek dat je nu in handen houdt, biedt hierbij extra ondersteuning, maar dan vanuit het perspectief van de ouder, leerkracht of begeleider.

Ga er samen
voor, als een sterk
A(DHD)-team!

WAT IS ADHD?

Het letterwoord ADHD staat voor Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder. Dat betekent aandachtstekortstoornis / hyperactiviteitsstoornis. Kinderen met ADHD hebben het dus erg moeilijk om aandachtig te zijn en zijn vaak ook zeer druk en beweeglijk. Hieronder vind je meer uitleg over de typische kenmerken die kinderen met ADHD kunnen vertonen: aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsiviteit.

DE DRIE HOOFDKENMERKEN VAN ADHD

- 1 **Aandachtstekort** betekent dat het kind het moeilijk heeft om zijn aandacht te richten en vol te houden, en dat het snel afgeleid raakt. Dit zie je in de volgende gedragingen.
 - Snel afgeleid zijn door dingen in de omgeving, zoals een vogel die voorbijvliegt, een auto die passeert, een balpen die valt, geritsel van een blad papier.
 - Snel afgeleid zijn door eigen gedachten. Wegdromen, staren, onbereikbaar zijn, een afwezige blik. Hierdoor hoort het kind het vaak niet als je er iets tegen zegt.
 - Moeite met het starten met mentaal inspannende taken (zoals huiswerk), last van uitstelgedrag.
 - Moeilijk om de aandacht vol te houden bij saaie of mentaal inspannende taken (bv. lange teksten lezen of luisteren naar een lange uitleg). Taken raken hierdoor vaak niet afgewerkt.

- Grote vergeetachtigheid. Het kind vergeet voortdurend de regels en afspraken, heeft spullen niet bij, heeft de taak niet gemaakt, heeft de verkeerde taak gemaakt of de verkeerde les geleerd. Het kind verzint smoesjes voor wat het vergeten is (bv. de hond heeft het huiswerk opgegeten), omdat het flink wil zijn.
- Het verliezen van spullen die het vaak nodig heeft, zoals bril, busabonnement of sporttas.
- Dingen laten rondslingeren: kamer, lessenaar en boekentas zijn een rommeltje.
- Veel fouten maken uit onoplettendheid of details over het hoofd zien. Voorbeelden: een nul te veel of te weinig, hoofdletters vergeten, de achterkant van het blad niet bekijken, de naam niet invullen, de vraag maar half lezen en dus maar half beantwoorden, de vraag verkeerd lezen (bv. het antwoord schrijven in plaats van het in de tekst aan te duiden), de antwoorden niet controleren.
- Moeite met plannen en organiseren, chaotisch te werk gaan, weinig doelgericht en verstrooid zijn, moeite om het overzicht te bewaren en de te volgen stapjes te onthouden.
- Niet goed de tijd kunnen inschatten, traag tempo, treuzelen bij routines (bv. aankleden), vaak te laat komen.
- Moeite om instructies te volgen omdat het kind die maar half heeft gehoord. Instructies niet kunnen onthouden of afgeleid raken tijdens de uitvoering. Het kind wil bijvoorbeeld boven kousen halen, maar onderweg ziet het interessant speelgoed liggen waardoor het vergeet wat het boven eigenlijk moest doen.

- 2 **Hyperactiviteit** wijst op overbeweeglijkheid, motorische onrust, druk en hevig gedrag op momenten dat dat niet past. Dat zie je in de volgende gedragingen.
- Onrustig in beweging zijn, moeilijk stil kunnen zitten, friemelen, wiebelen, draaien of wippen op de stoel, tikken met de voeten, rechtstaan op foute momenten, anderen aanraken.
 - Vaak in de weer zijn, druk bezig zijn, rondrennen.
 - Zich moeilijk rustig kunnen bezighouden, fladderen van de ene activiteit naar de andere.
 - Wild spelen.
 - Aan één stuk doorpraten, babbelen als het stil moet zijn (bv. in de klas).
 - Geluiden maken, zoals neuriën, klakken met de tong, fluiten.
 - Luidruchtig zijn, bijvoorbeeld bij het snuiten van de neus of tijdens het spelen.
 - Dingen omverstoten, laten vallen.
 - Dingen al dan niet opzettelijk stukmaken (bv. zoveel zitten prutsen met een lat of balpen dat die kapotgaat).
 - Innerlijke rusteloosheid, druk en vol hoofd.

3 **Impulsiviteit** betekent dat het kind overhaast dingen doet zonder daar grondig over na te denken: eerst doen, dan denken. Het kan zich moeilijk beheersen. De remfunctie werkt niet goed. Dat zie je in de volgende gedragingen.

- Moeilijk op de eigen beurt kunnen wachten. Voordringen, mensen onderbreken, spreken zonder de vinger op te steken, het antwoord door de klas roepen.
- Zich bemoeien met anderen, bazig zijn, zich opdringen, storen.
- Al beginnen voor de opdracht helemaal is gegeven, antwoorden voor de vraag helemaal is gesteld.
- Slordig werk, ezelsoren, inktvlekken, onleesbaar handschrift.
- Dingen zeggen waar het kind achteraf spijt van heeft, zoals brutale opmerkingen, commentaar geven, schelden. Het komt hierdoor vaak onbeleefd over.
- Dingen doen waar het kind achteraf spijt van heeft, zoals met iets gooien, iemand slaan of iets kapotmaken.
- Moeilijk kunnen omgaan met frustraties, snel geïrriteerd reageren als iets niet meteen lukt, bij saaie taken, bij (kleine) tegenslagen en kritiek.
- Emotioneel intens reageren, emotionele uitbarstingen (bv. roepen, huilen, agressief gedrag).
- Gevaarlijk gedrag, zoals de straat oversteken zonder te kijken of overal op klimmen, met vaker dan bij andere kinderen ongevallen tot gevolg.

Deze kenmerken zie je nu en dan bij alle kinderen: elk kind is weleens afgeleid of onrustig, en dat is normaal. Bij kinderen met ADHD zijn deze kenmerken langer, vaker en sterker aanwezig. Zij ondervinden er dagelijks hinder van. Het lukt niet om te doen wat van hen verwacht wordt. Ze komen er regelmatig door in de problemen op school of met vriendjes. Het heeft een ernstige invloed op hun welzijn: ze voelen zich uitgesloten, niet geliefd, dom of mislukt.

Elk kind is weleens afgeleid of onrustig, maar bij kinderen met ADHD zijn deze kenmerken langer, vaker en sterker aanwezig.

DE DRIE VORMEN VAN ADHD

Niet iedereen met ADHD is hetzelfde. Sommige kinderen met ADHD hebben enkel een aandachtstekort, sommigen zijn enkel beweeglijk en impulsief, en anderen vertonen alle drie de kenmerken. Afhankelijk van welke kenmerken aanwezig zijn, onderscheiden we drie vormen van ADHD.

1 De hyperactieve en impulsieve vorm

Bij deze vorm is er vooral druk, beweeglijk en ondoordacht gedrag, maar zijn er weinig of geen aandachtsproblemen. Deze kinderen zijn één brok energie, zeer actief, als een wervelwind altijd bezig en in beweging, wild, luidruchtig. Ze trekken de aandacht op een negatieve manier, komen van hun stoel, storen andere kinderen, spelen agressief op de speelplaats, kunnen moeilijk om met frustraties, zijn rusteloos en explosief. Hierdoor worden ze vaak als lastig ervaren en afgewezen door andere kinderen en volwassenen in hun omgeving. Deze vorm komt meer voor bij jongens dan bij meisjes, en vooral bij jongere kinderen.

‘Kamiel is een echte wervelwind. Hij loopt luid door het huis als een ridder die ten strijde trekt. Als hij buiten speelt, zie je hem van hier naar daar rennen. Als hij trucjes op de trampoline doet, houd ik mijn hart telkens vast. Hij klimt in bomen en springt eruit. Hij is een echte waaghals. Hij start altijd nieuwe projecten maar werkt ze niet af – LEGO, boomhut, vogelhuis. ’s Avonds heeft hij het moeilijk om in slaap te vallen. Het kan wel twee uur duren voor we hem effectief in bed hebben gekregen.’

THEO, PAPA VAN KAMIEL, 8 JAAR

‘Kamiel kan moeilijk stilzitten in de klas. Hij prutst aan de andere kinderen en gebruikt ongevraagd hun spullen. Hij maakt ook veel lawaai in de klas. Dat vinden de andere kinderen niet leuk. Ook ik stoor mij regelmatig aan zijn luidruchtigheid. Hij klikt met zijn balpen, schuift zijn stoel veel over en weer, zit te wippen op twee stoelpoten, valt dan ineens van zijn stoel. Hij speelt druk op de speelplaats en draaft rond als een dartel veulen. De andere kinderen vinden hem vaak te wild en spelen niet graag met hem.’

EFUA, JUF VAN KAMIEL, 8 JAAR.

2 De onoplettende vorm

Hier gaat het vooral om aandachtsproblemen, met weinig of geen kenmerken van druk en ondoordacht gedrag. Om deze reden werd deze vorm vroeger ook ADD (Attention Deficit Disorder) genoemd. Deze vorm van ADHD valt veel minder op dan de andere vormen omdat aandachtsproblemen (in tegenstelling tot hyperactiviteit) de omgeving weinig last bezorgen. Deze kinderen vertonen geen storend, druk of clownesk gedrag. Ze zetten de klas niet op stelten. Ze zijn eerder rustig en vallen niet op. Ze komen vaak ongemotiveerd en passief over, zitten te staren, dromen weg en missen zo grote stukken informatie. Ze zijn verstrooid en vergeetachtig. Ze hebben een traag tempo en lijken bij alles te treuzelen (bv. bij het aankleden en het eten). Ze hebben meer tijd nodig om info te verwerken en lopen daardoor vaak achterop bij gesprekken. Ze zijn sloom en komen moeilijk in beweging. Deze vorm komt meer voor bij meisjes dan bij jongens. Daarom wordt ADHD bij meisjes vaak laat of helemaal niet vastgesteld: ze vallen niet op omdat ze geen storend gedrag vertonen.