

Kinderen en jongeren met AD(H)D, waar help je ze mee?

EEN HANDBOEK VOOR
OUDERS EN OMGEVING

Tirtsa Ehrlich



uitgeverij
SWP

Kinderen en jongeren met AD(H)D, waar help je ze mee?

Een handboek voor ouders en omgeving

Tirtsa Ehrlich

ISBN 978 90 8560 309 2

NUR 770 / THEMA VFX

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Inleiding	13
Opmerkingen vooraf	13
1. Orchideeën en paardenbloemen	17
1.1 Twee opvoed-illusies	19
1.2 Er is geen <i>quick fix</i> voor ADD-gedrag, wel een <i>goodness of fit</i>	22
2. De wonderlijke wazigheid van ADD kort toegelicht	25
2.1 Wat is ADD?	25
2.2 ADD volgens het handboek DSM	26
2.3 ADD als gedrag-beschrijvende classificatie	29
2.4 ADD in het dagelijks leven	31
2.5 Zijn kinderen met ADD gewoon lui en ongemotiveerd?	32
2.6 Zijn er oorzaken van ADD aan te wijzen?	33
2.7 Het vierfactorenmodel	35
2.8 <i>Last but not least!</i> De rol van ouders bij de aanpak van ADD	37
3. ADD: geen oorzaken, wel inzichten (en dus tips)	39
3.1 ADD en executieve functies	40
3.2 Aandachtstekort: inzicht in de verschillende vormen van aandacht	44
3.3 Tips per soort aandachtstekort	46
3.4 Onderzoek naar bepaalde executieve functies bij kinderen met ADHD	48
3.5 Werkgeheugenproblemen	49
3.6 Problemen met beloningsgevoeligheid	56
3.7 Problemen met <i>timemanagement</i> en tijdsbesef	58

4	Behandelrichtlijnen ADHD	63
4.1	Psycho-educatie	64
4.2	Behandeling van de omgeving en/of medicatie	66
4.3	Psychologische behandeling (mediatie-therapie)	67
4.4	Medicatie voor ADHD-klachten	68
4.5	Behandeladvies voor jongeren vanaf 12 jaar	71
4.6	Niet-primair aanbevolen behandelvormen	72
4.7	Lopend onderzoek naar ADHD-behandeling	74
4.8	Naast ADHD ook fors opstandig gedrag en/of andere psychische klachten?	78
4.9	Ouders als sleutel	79
5	ADD en acceptatie	84
5.1	Misverstand 1: ADD heb je voor de rest van je leven	84
5.2	Misverstand 2: de classificatie ADD achtervolgt je je hele leven	85
5.3	Misverstand 3: ADD is een teken van slechte opvoeding; wat heb ik verkeerd gedaan?	86
5.4	Misverstand 4: mijn kind heeft ADD, dan heb ik het dus ook	87
5.5	ADD accepteren	94
5.6	(Zelf)stigmatisering proberen te voorkomen	98
5.7	Een vaste en een groei-mindset	101
6	ADD en opvoeding	106
6.1	Een veilige band tussen ouders en kind als eerste basisbehoefte	108
6.2	Onvoorwaardelijke liefde en acceptatie als tweede basisbehoefte	110
6.3	Vertrouwen in je kind en altijd naast je kind blijven staan als derde basisbehoefte	112
6.4	Leer als ouders 'terugschakelen'	113
6.5	Investeer in de relatie met school	115

9.3.4	<i>Tieners kunnen last hebben van heftige emotionele schommelingen en ze kunnen heel moe zijn, en die combinatie maakt ze nog chagrijniger</i>	211
9.3.5	<i>De denkfuncties zijn under construction, met als gevolg: tieners hebben belabberde executieve functies, zo zien ze bijvoorbeeld vooral het NU en niet het LATER</i>	217
9.4	Aandachtspunten bij de opvoeding van tieners	218
9.5	Van klein naar groot mensje	223
10	Met ADD van de basisschool naar het voortgezet onderwijs	226
10.1	Algemene ADD-begeleidingsadviezen voor het voortgezet onderwijs	229
10.2	Huiswerkperikelen? Ontwikkel een routine	230
11	ADD na het voortgezet onderwijs	237
11.1	Leerplicht en financiële verantwoordelijkheden	237
11.2	Opvoeden gaat gewoon door	238
11.3	Autonomie in verbinding	239
11.4	ADD en het rijbewijs	241
12	ADD en liegen	245
12.1	Liegen kinderen met ADD vaker?	246
12.2	Speels en serieus liegen	247
12.3	Omgaan met liegen vanuit verbindend gezag en geweldloos verzet	248
12.4	Afsluitende gedachten over ADD en liegen	251
13	ADD en gamen, social media, roken, alcohol en drugs	253
13.1	Gamen en social media	253
13.2	Roken, alcohol en drugs	258
13.3	Schending van privacy versus versterking van het 'parlement van de geest'	261
13.4	Afsluitende gedachten over ADD en verleidingen	262

14 ADD in het gezin	265
14.1 Aandacht voor broers en zussen	265
14.1.1 <i>Belangrijke aandachtspunten als één van je kinderen ADHD heeft</i>	267
14.2 Wat als je als ouder zelf ADHD hebt?	270
15 Afsluitende tips van en voor ouders over de opvoeding van kinderen met ADD	272
Nawoord	279
Boeken-, podcast- en internettips	282
Bijlagen	
Bijlage 1. Boosheidsthermometer	289
Bijlage 2. Relatie- en herstelgebaren	293
Bijlage 3. Rode knoppen-brekers	299
Bijlage 4. ADD en het rijbewijs	304
Over de auteur	307



Voorwoord

Daar is-ie dan, een boek voor ouders van kinderen met ADD-gedrag. In 2010 verscheen mijn eerste kinderboek over ADD, *ADDaisy*, omdat daar behoefte aan was. Er waren wel allerlei boeken voor kinderen met ADHD, maar niet voor kinderen met ADD. Niet veel later kwam *ADDavid* uit, want men vond *ADDaisy* zo meisjesachtig. Dus werd het neefje van Daisy, David, bedacht. Inmiddels zou het eigenlijk wel tijd zijn voor een non-binaire versie – *ADDoris*? Wie weet, komt dat boek er ook nog. Maar na de boeken voor jonge kinderen, ontstond er eerst behoefte aan een boek voor jongeren. En waar een vraag is, schrijf ik graag. Zo ontstond *Wonderlijke wazigheid*. Een boek vol uitleg, adviezen, tips en trucs rond ADD voor jongeren (en jongvolwassenen) en hun omgeving, met wel één hoofdstuk specifiek voor ouders. Maar een boek alleen voor ouders was er nog niet, terwijl ook daar vraag naar kwam.

Ziehier het resultaat. De gesprekken die ik heb gevoerd met ouders leverden een schat aan tips en ervaringsverhalen op, die in dit boek zijn opgenomen. Hopelijk dienen ze tot steun en advies voor alle ouders die dit boek lezen. Hiernaast is dit boek gebaseerd op mijn eigen ervaringen van de afgelopen twintig jaar in het begeleiden van ouders van kinderen met ADD-gedrag (en bij het opvoeden van mijn eigen kinderen). Met aanvullingen op basis van wetenschappelijke literatuur over opvoeden en AD(H)D.

Dit boek had niet tot stand kunnen komen zonder alle kinderen en ouders die ik in mijn werkende en privéleven heb mogen ontmoeten. Ook dank aan Uitgeverij SWP en vooral Marjo en redacteur Ine voor jullie geduld met mij. Maar zonder mijn eigen gezin voor de persoonlijke inspiratie, en ruimte om te schrijven, was dit boek er evenmin gekomen. Veel dank!

Tot slot mijn bijzondere dank aan de ouders en ouder(paren) die bereid waren zich te laten interviewen of anderszins een bijdrage hebben geleverd aan dit (opvoed) boek. En die er met hun persoonlijke ervaringen kleur aan geven. Dankjewel Christine, Petra, Getrud en Ton, Joyce en Harold, Annemarie, Liza en Anja!

Tirtsa Ehrlich



Inleiding

Kinderen en jongeren met AD(H)D, waar help je ze mee? Een boek dat ouders van kinderen met ADD-gedrag meer inzicht én aanknopingspunten biedt om een zo passend mogelijke omgeving te creëren voor hun kinderen. Zodat zij, net als ieder ander kind, goed tot hun recht kunnen komen. Het boek is voor ouders van kinderen met ADD-gedrag in alle leeftijden. Er wordt ook aandacht besteed aan de overgang van de kindertijd naar de puberteit en de adolescentie, omdat kinderen met ADD in het voortgezet onderwijs met nieuwe uitdagingen worden geconfronteerd en kinderen in de basisschoolleeftijd op een andere manier ondersteuning behoeven dan jongeren met ADD. En de specifieke periode van de puberteit is voor alle kinderen (en hun ouders!) een enorme uitdaging, en voor jongeren met ADD soms extra. Dus ook daar gaat aandacht naar uit.

Opmerkingen vooraf

- Overall waar in dit boek wordt gesproken over ADD, gaat het in officiële termen over 'ADHD van het overwegend onoplettende beeld', zoals geformuleerd in de DSM-V (*Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen*, versie 5). Deze classificatie wordt in de volksmond vaak 'ADD' genoemd. Dat is ook in dit boek het geval, omdat dat prettiger leest. Waar over 'ADHD' wordt gesproken, worden alle uitingvormen van ADHD bedoeld (zoals in hoofdstuk 4, over de behandelrichtlijnen voor ADHD, en als er onderzoek naar ADHD wordt aangehaald). Daarbij gaat het dan dus óók over ADD. Eigenlijk zou het beter zijn om overall 'ADD-gedrag' te schrijven, want ADD is slechts de benaming van een set gedragingen. Maar omdat 'ADD-gedrag' minder fijn leest, is meestal alleen 'ADD' gebruikt.

- Dit boek is voor opvoeders van kinderen met de classificatie ADD. En voor opvoeders van kinderen met meer dan gemiddelde concentratieproblemen, vergeetachtigheid en chaotisch gedrag zonder de classificatie ADD. Dus ook als je kind niet alle kenmerken van ADD vertoont, kan dit boek nuttig voor je zijn. En als je kind de classificatie ADHD (van het gecombineerde beeld) heeft, kan dit boek ook zeker helpend zijn, want kinderen met de classificatie ADHD van het gecombineerde beeld hebben veelal dezelfde concentratieproblemen als kinderen met ADD.
- Overal waar in dit boek gesproken wordt over 'ouders', worden alle mogelijke opvoeders van kinderen bedoeld. En er is voor gekozen om de lezer aan te spreken met 'je' – voor het leesgemak, niet uit gebrek aan respect 😊.
- Overal waar een kind aangeduid wordt met 'zij', kan ook 'hij' of 'hen' (non-binair) gelezen worden; er is voor 'zij' gekozen omdat uniformiteit prettiger leest. ADHD in zijn algemeenheid wordt vaker bij jongens dan bij meisjes vastgesteld. ADD als vorm van ADHD lijkt iets vaker bij meisjes dan bij jongens voor te komen.
- Als je als ouder zelf bekend bent met ADHD, is het lezen van dit (of ieder ander) boek misschien een uitdaging. Dan kan het helpen om eerst **alle ervaringsverhalen in de tekstballonnen te lezen**. Deze staan verspreid door het boek op verschillende plekken in de hoofdstukken. En daarna kun je het boek in je eigen tempo per hoofdstuk lezen. Er zit een opbouw in, dus het is wel aan te raden om de volgorde van de hoofdstukken aan te houden. Maar als je niet van vaste structuren houdt, kies dan op basis van de inhoudsopgave en/of de en leeswijzer hierna de hoofdstukken uit om te lezen. Door sommige **tekst vet te drukken**, is geprobeerd **de belangrijkste boodschap per hoofdstuk kenbaar te maken**. Dus je kunt ook eerst per hoofdstuk de dikgedrukte stukken lezen, zodat je al een idee hebt waar het over gaat.
- Soms zijn er QR-codes naar bronnen of YouTube-filmpjes om te bekijken.

LEESWIJZER

Dit boek omvat vijftien hoofdstukken, een overzicht met boeken-, podcasts- en internettips, vier bijlagen en extra digitaal materiaal.

Hoofdstuk 1-5	Uitleg over ADD, oorzaken, behandelingen, acceptatie en stigmatisering
Hoofdstuk 6-8	Opvoedadviezen voor ouders, basisbehoeften, het acht-stappenplan en het SGG-schema
Hoofdstuk 9-11	ADD bij jongeren, naar (en na) het voortgezet onderwijs, uitleg over puberteit, adolescentie en adviezen voor ouders van tieners en bij het halen van het rijbewijs
Hoofdstuk 12-13	Adviezen rondom liegen, gamen, social media, roken, alcohol en drugs
Hoofdstuk 14	ADD in het gezin
Hoofdstuk 15	Afsluitende tips voor de opvoeding van kinderen met ADD
Boeken-, podcast- en internettips	
Bijlagen 1-4	Boosheidsthermometer, Relatie- en herstelgebaren, Rode knoppen-brekers, ADD en het rijbewijs
Extra digitaal materiaal ¹	Waaronder: Samenvattingskaart zorgstandaard (ADHD), Werkkaart Zorg en interventies voor ADHD-gedrag bij kinderen en jongeren, Voorbeelden van dag(deel) programma's in kleur, SGG-schema

¹ Om bij het Extra materiaal te komen ga je naar www.swpbook.com/2609 of scan je de QR-code. Klik op Extra materiaal en maak voor de eerste keer een account aan. Registreer daarna dit boek met de memberclub-code achter in het boek. Als je ingelogd blijft dan kom je steeds snel bij het extra materiaal uit, bij het inscannen van deze QR-codes.





1. Orchideeën en paardenbloemen

Dit boek is voor ouders, opvoeders, grootouders, pleegouders en alle andere volwassenen die betrokken zijn bij de opvoeding van kinderen met de classificatie ADD of met anderszins ongeconcentreerd, vergeetachtig en chaotisch gedrag. Voor ouders die worstelen met de opvoeding van deze kinderen. **Want het opvoeden van kinderen met ADD brengt vaak veel frustraties met zich mee**, helemaal als er in een gezin nog andere kinderen zijn zonder ADD. Dan valt het ouders vaak nog meer op dat ze bij het kind met ADD alles moeten blijven herhalen, dat patronen lastiger inslijten, dat de ochtend- en avondroutine vaak uitmondt in een strijd (tussen ouders en kind én tegen de klok). Als ouders zul je vaak denken: Hoe vaak moet ik dezelfde dingen nog herhalen? Waarom moet ik alles duizend keer zeggen?! Je kunt het gevoel krijgen dat je kind lui of dwars is. Maar omdat ik ervan overtuigd ben dat **geen enkel kind voor haar plezier dingen doet die irritatie opwekken bij anderen**, hoop ik ouders in dit boek meer inzicht te geven in de onmacht van deze kinderen en aanknopingspunten te bieden om beter aan te sluiten bij wat deze kinderen nodig hebben van hun omgeving (lees: opvoeders).

Ten eerste wil ik je daarom vragen de volgende uitspraak² goed te lezen en tot je door te laten dringen:

'Als een bloem niet bloeit,
verander je niet de bloem,
maar de omgeving waarin ze groeit.'

De bloem staat voor het kind. Als een kind niet goed tot bloei (ontwikkeling) komt, hoeft er niets te veranderen aan het kind. Het is daarentegen belangrijk om een betere omgeving voor het kind te creëren. **Je zou kinderen met ADD-gedrag kunnen vergelijken met orchideeën en andere kinderen met paardenbloemen.**³ De meerderheid van de kinderen is te zien als paardenbloemen; die groeien altijd en overal, ongeacht de vochtigheid, de hoeveelheid licht en de grondsoort. Ongeacht veel of weinig structuur, liefdevolle aandacht, een goede of minder goede klik met een leerkracht groeien en bloeien ze prima. Daarnaast is er een kleine groep (in dit geval met AD(H)D-gedrag), de orchideeën onder de kinderen, die vraagt om een heel precieze omgeving wat betreft vochtigheid, hoeveelheid licht en grondsoort. Zij hebben vaak meer structuur, specifieke aandacht en een goede klik met een leerkracht nodig. Dat maakt een orchidee-kind niet minder waard. We gaan er bij een orchidee toch ook niet van uit dat zij ziek is als zij onder niet-passende omstandigheden niet goed bloeit? En de orchidee hoeft toch niet beter haar best te doen of te veranderen in een 'gewone' paardenbloem? Maar de verzorger van de orchidee moet wel meer zijn best doen, beter afstemmen op de specifieke behoeften van de orchidee. Zodat ook de

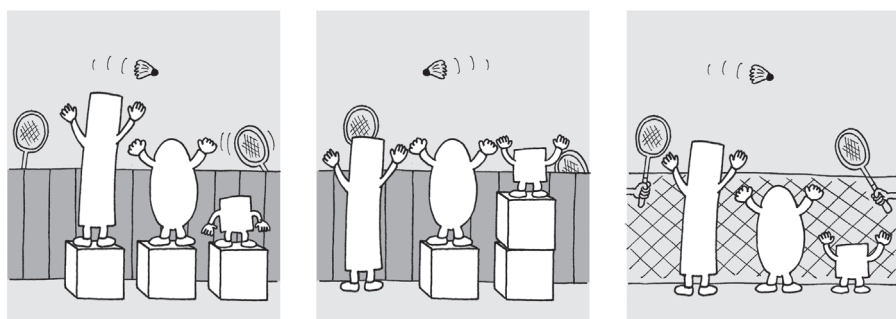
2 Originele Engelse citaat van Alexander den Heijer.

3 Metafoor ontleend aan o.a. Gertjan Overbeek, zie linker QR-code, en Bert Wienen, zie rechter QR-code.



orchidee goed kan bloeien en een prachtige bloem kan worden, misschien nog wel mooier dan de gemiddelde paardenbloem.

En beide bloemen zijn natuurlijk evenveel waard, ook al hebben ze andere behoeften om goed te kunnen groeien en bloeien. En er is in de wereld behoefte aan zowel paardenbloemen als orchideeën. Het opvoeden van de orchideeën onder de kinderen is misschien wel harder werken voor ouders dan het opvoeden van de paardenbloemen onder de kinderen. Daarom is dit boek voor orchideeën-ouders, want soms gaat opvoeden niet vanzelf, en dat is helemaal niet erg.



Afbeelding 1. Aanpassen van de omgeving aan iedereen

Afbeelding 1 geeft weer hoe het aanpassen aan orchideeën niet betekent dat iedereen dan alle aanpassingen moet krijgen (links), of dat het voldoende is dat iedereen de aanpassingen krijgt die nodig zijn (midden). Het gaat erom dat de omgeving zo wordt aangepast dat iedereen er goed in kan functioneren (rechts).

1.1 Twee opvoed-illusies

Overigens is opvoeden altijd moeilijk, ook als je kind een paardenbloem is. **Een eerste illusie over opvoeden** die ik graag uit de weg ruim voordat je verder leest, is **dat opvoeden altijd leuk of makkelijk zou zijn**. Dat is **onzin** – het is hartstikke moeilijk! En net zoals kinderen echt niet expres lastig gedrag vertonen (het leidt tenslotte alleen maar tot veel negatieve opmerkingen uit de omgeving), zo doe je het als ouders in de opvoeding naar mijn idee nooit expres verkeerd (of onhandig – dat klinkt wat vriendelijker). Soms is het gewoon heel lastig

om de juiste omgeving te creëren voor jouw orchidee. Dus wees niet alleen lief voor je kind, maar ook voor jezelf. Want net zoals Anne Frank in haar dagboek schreef, geldt voor mij: 'Ondanks alles geloof ik in de innerlijke goedheid van de mens.'

Ik zou de metafoor van de orchideeën en de paardenbloemen willen aanvullen met het volgende⁴:

Wees als ouders niet
de timmerman van 'project kind',
maar de tuinman.

Een ouder zou geen timmerman moeten zijn die aan de hand van bouwtekeningen stapsgewijs een product in elkaar zet tot een, naar zijn idee, gewenst eindproduct. Daarentegen is een ouder eerder een tuinman die zorgt voor de juiste omstandigheden, zodat zijn planten de gelegenheid krijgen om te groeien en te bloeien tot wat ze zijn. Je kind is uniek en is goed zoals ze is; het is onbegonnen werk om je kind als timmerman te vormen tot hoe jij wilt dat je kind is of moet worden. Bovendien gaat dat je toch niet lukken; je kunt van een paardenbloem tenslotte ook geen orchidee, en van een orchidee geen paardenbloem maken.

Een tweede illusie over opvoeden is de illusie van controle: dat je controle hebt over hoe je kind zich gedraagt en ontwikkelt. Deze illusie moeten we naar mijn idee ook loslaten. Want, hoe fijn het ook zou zijn, **ouders hebben nooit echt controle over hun kind.** Als kinderen klein zijn, kun je ze misschien nog fysiek oppakken en ergens van weerhouden, maar naarmate ze ouder worden, wordt ook dat steeds moeilijker. **De realiteit is dat ouders de gedachten en gevoelens van hun kind niet kunnen beheersen. Kinderen zijn autonome wezens.** En met het niet kunnen sturen van hun gedachten en gevoelens, kun-

⁴ Metafoor ontleend aan Alison Gopnik (2017). *De opvoedparadox*. Nieuwezijds.