

INFOFICHE ADHD

De drie voornaamste kenmerken die voorkomen bij kinderen met ADHD zijn hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtsproblemen.

→ Hyperactiviteit

Kinderen met ADHD hebben een hoger activiteitsgehalte dan wat de omgeving van hen verwacht. Dat hoger activiteitsgehalte uit zich vooral in het niet stil kunnen zitten. Ze hebben voortdurend een gevoel van onrust in hun lichaam, waardoor ze soms zenuwachtig overkomen. Dit merk je doordat ze vaak friemelen met hun handen of met een voorwerp. Andere kenmerken zijn tikken met hun handen of voeten. Soms vertellen ze lange verhalen waarbij de luisteraar al lang de draad kwijt is. Ook in hun slaap kunnen sommige kinderen met ADHD onrustig en erg beweeglijk zijn.

→ Impulsiviteit

Hun impulsiviteit bestaat erin dat de kinderen vaak niet nadenken voor ze iets doen. Ze flappen er alles zomaar uit, spreken voor hun beurt en onderbreken anderen vaak. Daardoor lijkt het alsof ze weinig geduld hebben. Andere zaken die veel voorkomen zijn: vreetbuien, snel relaties aangaan en weer verbreken, snel geld uitgeven en voordringen. Let daarmee op, want daardoor vergeten kinderen met ADHD over mogelijke gevaren na te denken.

→ Aandachtsproblemen

Aandachtsproblemen komen vooral voort uit het feit dat ze moeilijkheden hebben met het selecteren van prikkels: ze kunnen in hun omgeving de belangrijke zaken niet onderscheiden van de minder belangrijke. Daardoor zijn ze vaak met allerlei dingen tegelijk bezig en verliezen ze hun aandacht. Ze komen ongeïnteresseerd over en hebben moeite met details. Vooral tijdens de speluitleg zal dat element naar boven komen. Omdat ze hun aandacht niet lang genoeg kunnen vasthouden, kunnen ze moeilijk planmatig werken. Daardoor lijkt het alsof ze slordig zijn en hun best niet willen doen.

BRONNEN EN NUTTIGE INFO

Meer informatie is te vinden op de site van Zitstil. Dat is een organisatie die informatie, ondersteuning en training biedt aan kinderen, ouders en partners die met ADHD of ADD te maken hebben. Je vindt op de site ook een lijst met boeken en brochures over ADHD. www.zitstil.be Op het zorgpad ADHD vind je heel wat betrouwbare info en ook nog een boel tips. www.adhd-traject.be

WHAT'S IN A NAME?

ADHD staat voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder' of om het met andere woorden te zeggen 'Alle Dagen Heel Druk'. Dat is althans het beeld dat de meesten onder ons hebben over ADHD, maar eigenlijk klopt die beschrijving niet helemaal. Hoewel veel kinderen met ADHD last hebben van hyperactiviteit kan het ook zijn dat ze enkel last hebben van aandachtsproblemen of impulsiviteit.

ADHD is een ontwikkelingsstoornis. Dat betekent dat het probleem ontstaat in de vroege kinderjaren en zich verder ontwikkelt doorheen de levensloop. De diagnose wordt gesteld op basis van gedrag dat we observeren aangezien ADHD daarin tot uiting komt. ADHD is op het eerste zicht niet zichtbaar. De stoornis komt vaak voor met andere stoornissen zoals bijvoorbeeld leerstoornissen, agressie, autisme ...

TIPS & TRICKS

→ **Zorg voor structuur**

Kinderen met ADHD hebben nood aan structuur, duidelijkheid en voorspelbaarheid. Neem ze gerust apart om samen met hen de regels nog eens te overlopen, zodat alles duidelijk is. Je kan eventueel ook afspraken maken over de sancties die volgen als de regels overtreden worden. Let erop dat alle leiding dezelfde regels en sancties afspreken. Als de leiding dit niet goed afspreekt kan dit voor het kind verwarrend zijn. Zorg ervoor dat het kind daardoor niet geïsoleerd raakt van de groep, doe dat dus best op een onopvallende plaats en een goed tijdstip. Bij structuur en afspraken is het enorm belangrijk om voldoende te herhalen en te visualiseren. Het kan helpen om de afspraken op een groot bord te zetten. Dat heeft als voordeel dat de hele groep de afspraken kent en zo valt het niet op dat het voor één persoon is. Een andere mogelijkheid is via broekzakspiekbrieftje.

→ **Let op met straffen en negatieve opmerkingen**

Kinderen met ADHD hebben vooral nood aan erkenning en waardering. Ze ontwikkelen erg snel een negatief zelfbeeld en zijn heel gevoelig voor negatieve opmerkingen. De reden daarvoor is omdat ze vaak niet begrijpen wat ze fout doen. Bovendien krijgen de kinderen net veel negatieve opmerkingen en vergeet iedereen om ook het positieve te benoemen. Geef dus ook eens een complimentje of een positieve opmerking. Als je ongewenst gedrag negeert, gaat het vaak vanzelf over. Als iets echt niet door de beugel kan, moet je natuurlijk wel straffen. Zorg er dan voor dat je consequent bent en duidelijk uitlegt waarom een kind gestraft wordt. De straf moet een consequente straf zijn, maar vooral ook logisch. Als een kind iets kapot maakt kan de straf bijvoorbeeld zijn dat die moet helpen opruimen.

→ **Zorg goed voor jezelf**

Het zorgen voor een 'druk' kind kan erg lastig zijn. Het is belangrijk om voldoende tijd voor jezelf te nemen of af en toe eens te wisselen van leiding. Als je het lastig hebt, kan je bijvoorbeeld altijd eens met iemand gaan praten zodat je die last niet alleen moet opnemen

→ **Grijp tijdig in**

Een kind met ADHD kan erg enthousiast zijn tijdens het spelen, maar soms ook té enthousiast. Ze kunnen moeilijk hun eigen grenzen afbakenen en weten vaak niet wanneer ze moeten stoppen. Daardoor kunnen ze dingen kapot maken of andere kinderen pijn doen. Als leiding is het jouw taak om te helpen die grenzen te bewaken. Als je ziet dat een kind te enthousiast of hevig aan het worden is grijp je beter in. Het aloude gezegde luidt: Beter voorkomen dan genezen!

Extra tip: Je kan ook de situatie aanpassen en afstemmen op de noden van het kind. Bij een activiteit waar de kinderen moeten stilzitten kan je een extra taakje voorzien. Laat het kind bijvoorbeeld zaken uitdelen. Als je merkt dat de hele groep nood heeft aan actie kan je ook een Energizer of actief spelletje doen.

→ **Help hen met medicatie**

Communiceer daarover goed met de ouders zodat je perfect weet hoe de dosering in elkaar zit. Let op: kinderen vinden het meestal niet leuk om medicatie te nemen, doe dat dus best niet waar andere kinderen bij zijn. Stel hen op hun gemak.

→ **Pas je communicatie aan**

Hoe kan je er nu voor zorgen dat kinderen met ADHD zo aandachtig mogelijk blijven om bijvoorbeeld naar de speluitleg te luisteren?

Een eerste tip daarvoor is om de kinderen vooraan te zetten tijdens de uitleg en oogcontact te maken tijdens het uitleggen.

Zorg er verder voor dat er zo weinig mogelijk prikkels zijn in de ruimte, want kinderen met ADHD vinden alles om hen heen aantrekkelijk of interessant.

Ten slotte kan je achteraf aan het kind nog eens vragen of het alles begrepen heeft en laat je het kind herhalen in eigen woorden. Zo ga je na of het kind de boodschap of uitleg goed begrepen heeft.

→ **Wissel activiteiten af**

Kinderen met ADHD houden van actieve spelen met veel competitie. Daar kunnen ze veel energie in kwijt en kunnen ze zich goed in uitleven. Zorg er wel voor dat je die spelen afwisselt met rustige spelen. Kinderen met ADHD kunnen er baat bij hebben om hun energie ook eens te ontladen tijdens een rustig moment. Het is voor kinderen met ADHD erg lastig om de hele tijd zo actief te zijn. Zorg er ook voor dat er tijdens de spelen door steeds duidelijke instructies gegeven worden van de verwachtingen. Het is vaak tijdens de vrije momenten dat het fout loopt. Bied ook enkele opties aan op vrije momenten of op momenten dat de kinderen moeten wachten (voor of na de activiteit bijvoorbeeld).