



Alle dagen heel druk?

Omgaan met het gedrag van je kind

1



Introductie

- Voorstellen
- Verloop van de avond
 - Casus (in groepjes)
 - Theorie
 - Praktische tips
 - Pauze
- Vragen


2



Casus: Wat is herkenbaar?

Pieter is zeven jaar en zit in groep 3. Bij de tien-minutengesprekken op school vertelt de leerkracht dat Pieter tijdens het werken snel afgeleid is. Wanneer het potlood van zijn achterbuur op de grond valt, kijkt Pieter meteen om. Hij maakt onnodige fouten in zijn werk. Het kost hem moeite om zijn aandacht langere tijd op zijn werk te richten. Zijn gedachten dwalen regelmatig af. Het lukt Pieter maar hooguit 3 minuten achter elkaar om zich te concentreren. De leerkracht moet hem telkens vertellen wat de volgende stap is in zijn werk. Hierdoor gaat hij weer kort aan het werk. Pieter is ook onrustig in zijn bewegingen. Het helpt hem als hij regelmatig even van zijn plek af mag om te bewegen. Als hij dan langs anderen loopt tikt hij ze even aan of pakt iets van hun tafel. Hij denkt er niet bij na dat dit voor anderen niet fijn is. Pieter houdt van praten en bij praat ook regelmatig voor zijn beurt in de kring. Hij vergeet dan zijn vinger op te steken. Ook thuis komt hij vaak tussen gesprekken van zijn ouders en blijft maar praten. 's Avonds lijkt hij niet tot rust te komen. Voor half 9 hoef je hem niet naar bed te sturen. Dan komt hij er nog zo vaak uit. Hij heeft dan echt de rust niet om in bed te blijven. Als hij eenmaal in bed ligt, ligt hij vaak nog te praten en te spelen. Meestal valt hij rond 22.00 uur in slaap. 's Morgens is hij dan echt niet op tijd uit bed te krijgen. In het weekend en in de vakanties slaapt hij lang uit.

3



Wat is AD(H)D?


Definitie
ADHD staat voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'
In het Nederlands: 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'

De belangrijkste symptomen van ADHD

- Onoplettendheid
- Impulsiviteit
- Hyperactiviteit

kunnen afzonderlijk of in combinatie voorkomen.

4



DSM-5 criteria AD(H)D

A. Een persistent patroon van **onoplettendheid en/of hyperactiviteit-impulsiviteit** dat interfereert met het functioneren of de ontwikkeling, zoals gekenmerkt door (1) en/of (2).

1. Onoplettendheid
2. Hyperactiviteit en impulsiviteit

B. Enkele symptomen van hyperactiviteit-impulsiviteit of onoplettendheid die beperkingen veroorzaken waren **voor het twaalfde jaar aanwezig**.

C. Enkele beperkingen uit de groep symptomen zijn aanwezig op **twee of meer terreinen** (bijvoorbeeld op school (of werk) en thuis).

D. Er moeten duidelijke aanwijzingen van **significante beperkingen** zijn in het sociale, school- of beroepsmatig functioneren.

E. De symptomen komen **niet** uitsluitend voor in het beloop van een pervasieve ontwikkelingsstoornis, schizofrenie of een andere psychotische stoornis en zijn niet eerder toe te schrijven aan een andere psychische stoornis (bijvoorbeeld stemmingsstoornis, angststoornis, dissociatieve stoornis of een persoonlijkheidsstoornis).

5



Onoplettendheid

- Onvoldoende aandacht voor details, maakt achteloos fouten
- Moeite de aandacht bij taken of spel te houden
- Lijkt niet te luisteren als hij/zij direct aangesproken wordt
- Volgt vaak aanwijzingen niet op en slaagt er vaak niet in (school)werk/ karweitjes af te maken (geen ODD of onvermogen)
- Moeite met het organiseren van taken en activiteiten
- Houdt zich liever niet bezig met taken die een langdurige geestelijke inspanning vereisen (zoals school- of huiswerk)
- Raakt vaak dingen kwijt die nodig zijn voor taken of bezigheden
- Gemakkelijk afgeleid door uitwendige prikkels
- Vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden

6

Hyperactiviteit en impulsiviteit

- Beweegt vaak onrustig met handen of voeten, of draait in zijn/haar stoel
- Staat vaak op in de klas of in andere situaties waar verwacht wordt dat men op zijn plaats blijft zitten
- Rent vaak rond of klimt overal (bij adolescenten of volwassenen kan dit beperkt zijn tot rusteloosheid)
- Kan moeilijk rustig spelen of zich bezighouden met ontspannende activiteiten
- Is vaak 'in de weer' of 'draaft maar door'
- Praat vaak aan een stuk door
- Gooit het antwoord er vaak al uit voordat de vragen afgemaakt zijn
- Heeft vaak moeite op zijn/haar beurt te wachten
- Verstoort vaak bezigheden van anderen of dringt zich op (bijvoorbeeld mengt zich zomaar in gesprekken of spelletjes)

KOC DIENSTEN plek.nl

7

Soorten ADHD

- Gecombineerd beeld
Indien gedurende de afgelopen zes maanden voldaan wordt aan zowel criterium A1 (onoplettendheid) als A2 (hyperactiviteit-impulsiviteit).
- Overwegend onoplettend beeld (ADD)
Indien gedurende de afgelopen zes maanden aan criterium A1 voldaan wordt maar niet aan criterium A2.
- Overwegend hyperactief-impulsief beeld
Indien gedurende de afgelopen zes maanden voldaan wordt aan criterium A2 maar niet aan criterium A1.

KOC DIENSTEN plek.nl

8

Kwaliteiten van AD(H)D

- Medeleven / inleven / aanvoelen
Grote capaciteit tot empathie met anderen
- Creativiteit
Creatief in kunst/muziek en het bedenken van oplossingen
- Drive
Actief bij interessante opdrachten, inactieve als het saai is
- Probleemoplossend (out of the box)
Goed in het oplossen van problemen en raadsels bij het kind
- Humoristisch
Veel lachen, gevoel voor humor
- Veerkracht
Snel weer de draad oppakken
- Intuïtie
Hoog niveau van waarneming en een groot inzicht in anderen
- Vindingrijk
Ideeëngenerators

KOC DIENSTEN plek.nl

9

Kwaliteiten

100 ADHD/ADD kwaliteiten

Flexibel	Trouwhartig	Ontevangen	Eerlijk
Direct	Overgevoelig	Probleemoplossend	Geeft anderen de ruimte
Origineel	Openhartig	Aanpassingsvermogen	Droomt groot
Zaai goed associëren	Openhartig	Impulsief/actief	Goed in crisissituaties
Ontdekkingsgeziger	Rijk fantasie	Creatief	Sportaan
Ethouweit	Ruimdenkend	Vriendelijk	Actuair
Charme	Puul	Sociaal	Veelzijdig
Levenslust	200% inzet	Bijmoedig	Ongevoeligen
Oplossingsgericht	Gevoelens	Gevoelig	Viergenotig
Doorzetters	Makkelijk contact	Go with the flow	Grote innerlijke wereld
Medeeler	Slim	Speels	Sterke vrijheidsdrang
Neuwig	Rachvaardigheidsgevoel	Betrouwbaar	Denkt in mogelijkheden
Lekker eigenwijs	Gemakkelijk in de omgang	Kan goed multitasken	Eigenwijs
Zong van geest	Inspirerend	Open	Oprecht
Kan snel schakelen	Kan lang doorgaan	Veelzijdig	Out-of-the-box denker
Excitiek	Puur-natuurlijms	Energiek	Analytisch
Wijfs	Overvloedig	Eigen wereld	Vergenootzind
Positief ingesteld	Vastberaden	Betrouwzaam	Gepassioneerd
Experimenteel	Never a dull moment	Vernieuwend	Abijl gesprekstof
Groot innerlijk kind	Beleefd	Humoristisch	Intelligent
Trouw	Beleefd	Onderzeker	Ziet overal een uitdaging in
Daadkrachtig	Can hyperfocusen	Verbindend	Laat anderen in hun waarde
Schermijdel	Verbindend	Wit je wat you see is what you get	Geniet van het hier en nu
Scherp	Scherp	Gevoelen	Intuïtief

KOC DIENSTEN plek.nl

10

PLUSPUNTEN ADHD

Met deze poster willen we nadruk leggen op de pluspunten van ADHD. Want ADHD is meer dan Ale Dagen (Heel) Druk of Ale Dagen Dromerig!

KOC DIENSTEN plek.nl

11

Executieve functies ("regelfunctie" in de hersenen)

De 'regelfuncties' wijken af ten opzichte van kinderen zonder ADHD:

- Planning/priorisering
- Responsinhibitie (moeite met stoppen of remmen)
- Werkgeheugen

KOC DIENSTEN plek.nl

12

Aanpak

Planning/priorisering:

- Dag-/weekplanning, lijstjes, schema's etc.
- Visualiseren (bijv. picto's)
- Timer

Responsinhibitie:

- trainen d.m.v. uitstellen beloningen
- vooraf bespreken van regels



Werkgeheugen:

- 1 opdracht tegelijk
- (Afvink)lijstjes en ezelsbruggetjes




13

Voorbeelden

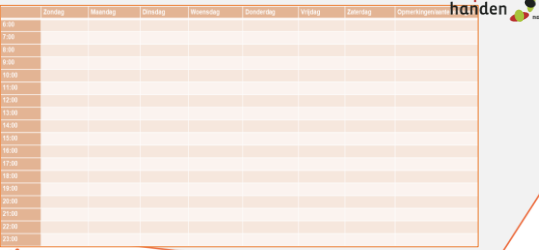




Mee naar school:

- Schoentas
- Broodje/commeel
- Flesje drinken
- Eten
- Water



14

15

Gevoeligheid voor bekrachtiging

- Verminderde gevoeligheid voor bekrachtiging = meer / duidelijker complimenten nodig
- Vaak veel 'correcties', door impulsief gedrag = groter risico op negatief zelfbeeld

Aanpak:

- Directe beloningen
- Sterke bekrachtiging
- Corrigeer tijdig op gedrag, niet op persoon
- Corrigeer in concrete en positieve bewoordingen



16

Negatieve benadering	Positieve aanpak
Elkaar uitschelden	Laten blijken dat je boos bent zonder te beledigen
Kleinerende opmerkingen maken	'Ik ben boos, omdat jij...deed'
Elkaar onderbreken	Elkaar om de beurt laten praten, kort houden
Defensieve houding aannemen	Goed luisteren en controleren of je goed gehoord hebt wat de ander heeft gezegd – dan rustig zeggen dat je het er niet mee eens bent
Zich afwenden, niet naar de spreker kijken	Goed oogcontact houden
Ineenzakken of op de grond gaan liggen	Rechtop zitten en oplettend kijken
Van het onderwerp afdwalen	Eerst een onderwerp afmaken, dan verder gaan
Het ergste denken	Openstaan voor nieuwe ideeën. Niet meteen conclusies trekken
Oude koeien uit de sloot halen	Bij het heden blijven
Elkaars gedachten lezen	Om iemands mening vragen
Commanderen, bevelen	Aardig vragen
Blijven zwijgen	Zeggen wat je voelt
Een woedeaanval krijgen, jezelf 'verliezen'	Tot 10 tellen; ontspanningsoefening doen, weglopen
Niet doen of iets niet belangrijk is	Neem het serieus, ook als het voor jou niet belangrijk is
Onkennend dat je het hebt gedaan	Toegeven dat je het hebt gedaan
Zuren over kleine foutjes (ouders)	Toegeven dat niemand perfect is; niet op kleine foutjes letten
Voortdurend kritiek leveren (ouders)	Goede en slechte punten aanwijzen
Op sarcastische toon praten (ouders)	Op normale toon praten
Preek houden, dure woorden gebruiken (ouders)	Meteen zeggen wat u bedoelt en het kort houden

17



PAUZE

Zet uw vragen alvast in de chat



18

Casus: wat is herkenbaar?

helpende handen

Jolien (11, groep 8) vertelt:

"Ik ben uren bezig met het beginnen aan mijn huiswerk. Ik neem me steeds opnieuw voor om het echt bij te houden, op tijd te gaan leren, maken en leren af te wisselen. Maar steeds is de tijd voorbij en ben ik weer niet begonnen of heb ik hooguit alleen het maakwerk gedaan. Ik gebruik geen agenda. Die vergeet ik toch steeds mee te nemen of ik vergeet het op te schrijven. Ik heb gewoon alles in mijn telefoon. Die heb ik van papa en mama gekregen, speciaal voor mijn agenda en omdat je herinneringen in kunt stellen voor mijn pillen enzo. En als ik niet meer weet waar hij is, kan je hem bellen. Een agenda natuurlijk niet". Ik vraag Jolien of ik mag zien hoe ze alles in haar telefoon zet. Ze rommelt in haar tas... "O ja, vergeeten. Hij ligt nog op school, denk ik. Aan de oplader."

1. Wat is herkenbaar?
2. Hoe zou je hierin als ouders kunnen ondersteunen?
 - Maak in uw antwoord gebruik de informatie die u kreeg voor de pauze
 - Vul uw antwoord aan met uw eigen ervaringen in het opvoeden/begeleiden van een kind met AD(H)D

KOC DIENSTEN

19

Casus - uitwerking

helpende handen

- Open gesprek: waar gaat het mis, wat is de oplossing
- Planning / afvinklijstje
- Timer
- 2 b's: **bewegen en belonen**
- Voortgang stimuleren
- Ezelsbruggetjes
- Back-up

KOC DIENSTEN

20

Problemen die op school kunnen voorkomen

helpende handen

- Gebrek aan aandacht/ slechte concentratie.
- Impulsiviteit
- Slechte planningsvaardigheden
- Slecht besef van tijd
- Taalproblemen
- Geheugenproblemen
- Slechte fijne hand coördinatie

KOC DIENSTEN

21

Een goede werkhouding:

helpende handen



KOC DIENSTEN

22

Een goede werkhouding

helpende handen



Wat moet ik doen?
Wat is de opdracht?
Wat verwacht de leerkracht van mij?

Don't forget!
Hoe ga ik het doen?
Ik maak een plan:
Welke spullen heb ik nodig?
Waar begin ik mee?
Wat doe ik daarna?

Ik doe mijn werk
Ik werk door tot het af is.

Ik kijk mijn werk na.
Wat vind ik ervan?
Heb ik alles gedaan?
Dan kan ik het inleveren.

KOC DIENSTEN

23

Zondag - kerkgang en tijdsbesteding

helpende handen

Wat vindt u ervan? Wat is uw reactie op onderstaande vragen en stellingen?

- Wat is de essentie/doel van de zondag?
- Een rondje lopen of (race)fietsen of even buiten spelen op zondag is goed als het de concentratie in de kerk bevordert.
- Zondagmiddag hebben wij als ouders ons rustmoment. De kinderen moeten dan zichzelf vermaken.
- Welke zondagse klusjes kunnen/mogen gedaan worden?
- De plaats in de kerk is niet van invloed op het gedrag van ons kind.
- Hoe zorgen we ervoor dat ons kind de boodschap van de prediking onthoudt?
- (Mee)schrijven met de preek leidt de aandacht af van de inhoud van de preek.

KOC DIENSTEN

24

Zondagsschool en catechisatie

- Ouders lichten van tevoren de juf/meester of catecheet in
 - Belang van structuur (routines)
 - De plaats van het kind in de ruimte
- Regelmatig contact onderhouden
- Snoep- en mobielvrij
- Medicatie – denk aan tijdstip inname

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

25

Therapieën en trainingen

- Coaching
- Cognitieve gedragstherapie
- Ouderbegeleiding
- Psycho-educatie

Altijd: oog hebben voor rouw en verlieservaringen

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

26

Medicatie

- Met verlengde of geregleerde afgifte :
 - Ritalin - methylfenidaat HCL (3 -5 uur werkzaam)
 - Concerta – Medikinet CR – Equasym XL (8- 12 uur werkzaam)
- Zonder geregleerde afgifte:
 - Dex – amfetamine (5-6 uur werkzaam, trage start en lange doorwerking.)
 - Trofanil & Nortrilan (13 uur werkzaam & depressie behandelen)
 - Strattera is een geneesmiddel.

Alternatieven

- Natuurlijke middelen (Bijv. LTO3, Orchestra)
- Voeding (suikers, eliminatiediet)

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

27

Aandachtspunten medicatie

Bijwerkingen:

- Verandering van gewicht
- Slaapproblemen
- Angsten
- Rebound- effecten

Overige weetjes:

- Geen aanwijzingen voor schadelijke effecten op lange termijn.
- Geen aanwijzingen dat het verslavend is.
- Ga nooit zelf experimenteren met medicatie!
- Dosering mag je wel zelf aanpassen: wat werkt voor het kind op dit moment.

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

28

14 principes voor de aanpak van ADHD

1. Geef directe feedback en laat meteen merken wat de gevolgen zijn van gedrag.
2. Geef regelmatig feedback
3. Zorg voor gevolgen die een grotere invloed hebben.
4. Geef aanmoedigingspremie (minder) i.p.v. straf.
5. Visualiseer tijd en overbrug tijd waar nodig.
6. Visualiseer belangrijke informatie op de prestatieplek.
7. Visualiseer de motivatie op de prestatieplek.
8. Visualiseer gedachten en oplossingen van problemen.
9. Streef ernaar consequent te zijn.
10. Geen woorden, maar daden.
11. Bereid u voor op probleemsituaties.
12. Vergeet niet dat uw kind ADHD heeft.
13. Trek de problemen van uw kind niet persoonlijk aan.
14. Oefen in vervangingsgezindheid.

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

29

Literatuur

- Opvoedwijzer ADD en ADHD - tips en strategieën voor ouders van kinderen met aandachtsproblemen
Auteur: E. Hekroel en P. Janssen
- Omgaan met ADHD op school- Evidence based methoden voor leerkrachten
Auteur: Russell A. Barkley
- Diagnose ADHD - complete gids voor ouders en hulpverleners
Auteur: Russell A. Barkley
- Dit is ADHD: Alles over de kenmerken, diagnose, behandeling en aanpak thuis en op school
Auteurs: A. Paternotte, J.K. Bultman

Voor kinderen/jongeren:

- AD(H)D wat doe je daarmee?
Auteur: Coirne Lancel
- Werkboek ADHD - 44 oefeningen om kinderen sociale vaardigheden en zelfvertrouwen te leren
Auteur: Lawrence Shapiro
- Chaos in je hoofd – als je ADHD of ADD hebt
Auteur: Annika Einhorn
- Wat als je ADHD hebt – doeboek met tips en trics
Auteur: Silverme van de Voorde, Annelies Nijp

KOC DIENSTEN
steelt u uit de lijn

30



31



32