



## BIJEENKOMST ADHD

In gesprek met ouders

1

## INTRODUCTIE

Ieder kind is uniek

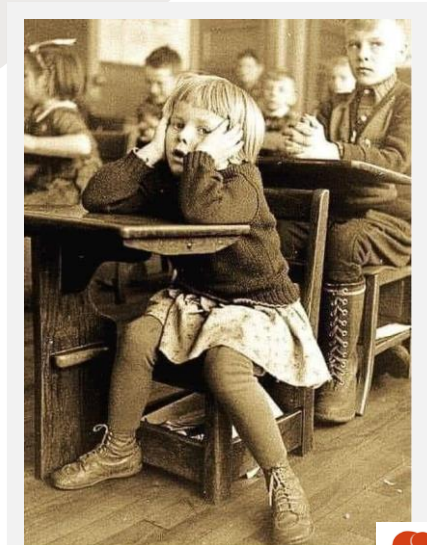
Gillian is een zevenjarig meisje dat op school niet stil kan zitten. Ze staat voortdurend op, wordt afgeleid, vliegt met haar gedachten naar elders en volgt de lessen nauwelijks. Haar leraren maken zich zorgen over haar, straffen haar, schelden haar uit, belonen de paar keer dat ze aandachtig is, maar niets. Gillian kan niet stil zitten en kan niet opletend zijn.

Als ze thuis komt, straft haar moeder haar ook omdat ze niet beter haar best doet. Dus Gillian heeft niet alleen slechte cijfers en straf op school, maar heeft er ook thuis last van. Op een dag wordt Gillians moeder naar school geroepen. De moeder, verdrietig als iemand die wacht op slecht nieuws, pakt de hand van het meisje en gaat naar de directeurskamer.

De leraren spreken van ziekte, van een voor de hand liggende stoornis. Misschien is het hyperactiviteit of misschien heeft ze medicatie nodig. Tijdens het gesprek komt er een oude leraar binnen die het kleine meisje kent. Hij vraagt de moeder en collega's, hem te volgen naar een aangrenzende kamer van waaruit ze nog te zien is. Als hij vertrekt, vertelt hij Gillian dat ze snel terug zullen zijn en zet een oude radio met muziek aan. Omdat het meisje alleen in de kamer is, staat ze onmiddellijk op en begint op en neer te bewegen terwijl ze de muziek in de lucht achtervolgt met haar voeten en haar hart. De oude leraar glimlacht als de collega's en de moeder hem tussen verwarring en mededogen aankijken. Dus hij zegt: "Zie je wel? Gillian is niet ziek, Gillian is een danseres!"

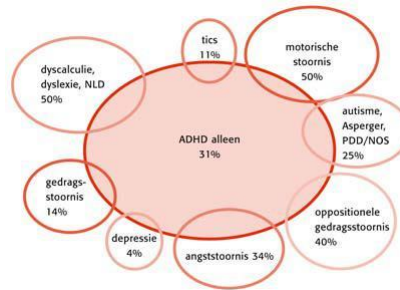
Hij raadt haar moeder aan om haar mee te nemen naar dansles en vraagt collega's haar af en toe te laten dansen. Ze gaat naar haar eerste dansles en als ze thuis komt zegt ze tegen haar moeder: "Iedereen is zoals ik, niemand kan daar stil zitten!"

In 1981, na een carrière als danseres, het openen van haar eigen dansacademie en het ontvangen van internationale erkenning voor haar kunst, werd Gillian Lynne de choreograaf van de musical 'Cats' en 'Phantom of the Opera'. Hopelijk vinden alle "andere" kinderen volwassenen die hen verwelkomen om wie ze zijn en niet om wat ze missen. Lang leve de verschillen, de kleine zwarte schaapjes en de onbegrepen. Zij zijn degenen die schoonheid in deze wereld creëren.



2

## WAT IS ADHD



3


## WAT IS ADHD

### Frontaal kwab hersenen



De frontaalkwab speelt een belangrijke rol bij:

- Aansturen spieren in het lichaam
- Plannen van bewegen en aanpassing van deze planning
- Spreken
- Aandacht en concentratie
- Plannen en bewaren overzicht
- Initiatief nemen
- Omgaan met boosheid
- Zindelijkheid

 Kinderneurologie.eu



4

## WAT IS ADHD

- ADHD is een classificatie, oftewel een benaming voor een verzameling symptomen (kenmerken)
- Er is veel overlap met andere diagnoses: zelfde gedrag, zelfde symptomen, dus ook:
- Zelfde behandeling voor verschillende diagnoses, met slechts kleine verschillen.

“Van symptoombestrijding (cure & care) naar  
Waardengerichte zorg (heal & deal)”



5

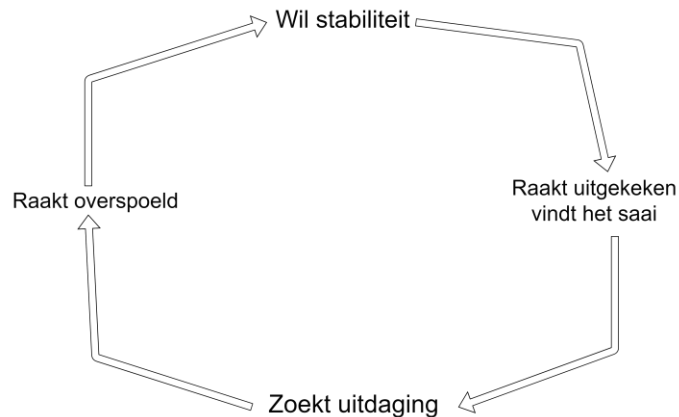
## DE TEGENSTRIJDIGHEID BIJ EEN ADHD'ER

- |  |  |
|--|--|
| X Heeft er een hekel aan dat anderen ratelen           | V Ratelt vaak en komt niet tot een punt en niet to the point zijn. |
| X Raakt overspoeld door chaos en rommel.               | V Vermijdt schoonmaken en opruimen                                 |
| X Zegt impulsief dingen die verkeerd over kunnen komen | V Gaat zelf in verdediging als mensen iets zeggen                  |
| X Moeite met slapen juist als het nodig is             | V Valt gemakkelijk in slaap als hij/zij zich verveelt              |
| X Kan heel aardig en behulpzaam zijn naar anderen.     | V Heeft een sterke innerlijke kritiek op zichzelf.                 |



6

## ADHD IN DE PRAKTIJK



7

## ADHD MEISJES VERSUS JONGENS

Meisjes:

### 1. Minder hyperactief

Het nummer één symptoom dat wordt geassocieerd met ADHD is hyperactiviteit. Maar in vergelijking met de jongens met ADHD, hebben meisjes minder moeite met stilzitten. Volgens Griffin hebben de meisjes een stuk minder last van friemelen en ook niet de drang om continue te bewegen.

### 2. Minder impulsief

Meisjes kunnen ook beter hun impulsen onder controle houden. Griffin: 'De meiden komen veel minder in de problemen door impulsief gedrag. Ze pakken bijvoorbeeld niet zomaar iets zonder het te vragen.'

### 3. Minder drukke aanwezigheid op school

Omdat de meisjes met ADHD minder impulsief en hyperactief zijn, is de kans groot dat hun ADHD ook op school minder makkelijk wordt opgemerkt. Ze glippen er als het ware tussendoor omdat ze zich rustiger gedragen en zich wat meer op de achtergrond houden.



8

## ADHD MEISJES VERSUS JONGENS

Meisjes:

### 4. Ze zijn vaker afgeleid

Een signaal dat de jongens en meisjes wel met elkaar gemeen hebben, zijn de concentratieproblemen. De meisjes zijn net zo vaak en snel afgeleid. Het ziet er bij hun iets anders uit: ze zijn meer aan het dagdromen, komen teruggetrokken over en zijn afgeleid in de klas.

### 5. Ze hebben meer last van gevoelens als schaamte en een laag zelfbeeld

Het kan voorkomen dat een meisje met ADHD zich schaamt voor het feit dat ze zich maar moeilijk kan focussen of opletten. De kans is groot dat ze het zichzelf kwalijk gaat nemen dat ze met bepaalde (sociale) dingen moeite heeft. Dit kan een behoorlijke impact hebben op het zelfvertrouwen.

### 6. Ze vertonen geïsoleerd gedrag

Voor zowel jongens als meisjes met ADHD kan het moeilijk zijn om vrienden te maken. Voor meisjes komt hier een extra uitdaging bij kijken. Vaak wordt van meisjes verwacht dat ze bepaalde sociale vaardigheden hebben. Bijvoorbeeld dat ze zich kunnen inleven in een ander, gevoelens tonen en subtiele sociale hints oppikken. Omdat dit met ADHD lastiger is, kan het zorgen voor sociale problemen.



9

## ADHD MEISJES VERSUS JONGENS

### 7. Ze zijn erg emotioneel en heel gevoelig

Sterke uiteenlopende emoties en ADHD gaan vaak hand in hand. Meisjes komen wel vaak hypersensitief en extreem emotioneel over ten opzichte van jongens.

### 8. Ze praten heel veel

Kletsen is een favoriete bezigheid van veel kinderen. Maar bij meisjes met ADHD staat het gevoel om te stoppen met praten zo'n beetje uitgeschakeld. Griffin: 'Ze negeren eerder de hints en signalen van vrienden en familie die proberen het gesprek te sturen. Ook is er minder kans voor een ander om aan het aan woord te komen.' Ze zijn ook vaker geneigd om gesprekken van anderen te onderbreken. Bovendien kunnen ze het niet goed aanvoelen als het niet gepast is om te spreken.

### 9. Ze hebben een grotere kans op het ontwikkelen van depressies en angststoornissen

Als de klachten van ADHD niet behandeld worden, kunnen de meisjes in hun latere leven last krijgen van andere stoornissen. Denk aan depressies, verslavingen en angststoornissen. Dit kan vooral in de periode van de puberteit ontstaan. Maar het is ook denkbaar dat dit pas jaren later gebeurt als volwassen vrouw. Ook al valt ADHD dus minder op dan bij jongens, het is dus nog steeds belangrijk dat meisjes ook de juiste behandeling krijgen.



10

## ADHD BIJ PUBERS TIPS

### 1. Pick your battles

Dit is meteen misschien wel de belangrijkste tip: maak niet overal een punt van. Dit geldt trouwens voor alle pubers, dus ook degene zonder ADHD.

Vraag jezelf af of het de moeite waard is om ergens een punt van te maken. Soms is het beter om iets maar te negeren of om het zelf te doen. Als je alleen een punt maakt van dingen die je echt belangrijk vindt, neemt je kind dit bovendien een stuk serieuzer.

### 2. Onthoud: het is een puber

Schoolboeken vergeten, een jas kwijtraken en een kamer waar een bom ontploft lijkt te zijn: het hoort allemaal bij de [puberteit](#).

[ADHD](#)'ers zijn over het algemeen sowieso al erg ongeorganiseerd en vergeetachtig, maar wordt een ADHD'er puber? Dan maken zij het extra bont.

Realiseer je dat het geen zin heeft om hier boos over te worden, ze doen het echt niet expres. Zoek liever samen met je kind naar een oplossing.

### 3. Blijf kalm

Oké, het is soms makkelijker gezegd dan gedaan, maar hoe boos je ook bent: blijf kalm. Met schreeuwen bereik je niets, hooguit dat de ruzie verergert of je kind helemaal niet meer naar je luistert.

Praat daarom pas over een situatie met je kind als je minder boos bent. Zo heb je ook de tijd om na te denken over welke gevolgen je eventueel wilt koppelen aan hetgeen hij heeft gedaan.



11

## ADHD BIJ PUBERS TIPS

### 4. Denk vooruit

Elke puber maakt 'fouten'. Probeer van tevoren te bedenken wat er mis kan gaan en hoe je daar mee om gaat. Wat als je kind zijn dure smartphone kwijtraakt – wat zeker gaat gebeuren, want hij laat hem overal slingeren – krijgt hij dan een nieuwe of heeft hij dan gewoon pech?

En wat als hij uitgaat en te laat thuiskomt? Word je dan boos en krijgt hij huisarrest of vind je het niet nodig om daar een groot punt van te maken? Door van tevoren na te denken over mogelijk problemen, kun je bovendien proberen om ze samen met je kind te voorkomen.

### 5. Stel grenzen en houd je er aan

Hoe boos en gefrustreerd je ook bent, stel geen onuitvoerbare straffen in het vooruitzicht. Roep dus niet naar je puber met [ADHD](#): "Je mag nooit meer naar een feestje!" als je weet dat dit een totaal onrealistische straf is.

Het dreigen met dit soort belachelijke straffen, werkte niet toen je kind twee jaar oud was en werkt tien jaar later nog steeds niet. Reken eerder op een reactie van je puber als, "Ja hoor, tuuuuuurlijk!"

### 6. Beloon positief gedrag

Veel ouders zijn geneigd om vooral te reageren op dingen die hun puber niet goed doet: "Heb je nou weer je voetbalschoenen op de trap laten liggen" of "Doe die telefoon nou eens weg". Zeker een puber met ADHD krijgt al genoeg kritiek te verduren, bijvoorbeeld op school.

Veel beter is het om vooral aandacht te geven aan de goede dingen die je kind doet: "Wat fijn dat je de hond vanochtend even hebt uitgelaten". Je zult zien: hier wordt niet alleen je kind blij van, maar door je op positieve dingen te focussen, word je zelf ook vrolijker.

### 7. Maak heldere afspraken

Het is belangrijk – zeker voor een puber met [ADHD](#) – dat de afspraken die thuis gelden, helder zijn. Schrijf daarom samen met je kind de basisregels op die thuis gelden en noteer ook de consequenties bij het niet-nakomen hiervan. Pubers hebben er een hekel aan om betutteld te worden en willen graag onderhandelen, dus betrek ze bij de afspraken!



12

## ADHD BIJ PUBERS TIPS

### 8. Help je puber sociale vaardigheden ontwikkelen

Tieners met ADHD kunnen meer moeite met sociale interactie hebben. Heeft je kind hier last van, help hem dan betere sociale vaardigheden te ontwikkelen, zoals; luisteren, anderen niet onderbreken en een gesprek gaande houden.

Doe dit door regelmatig echt met je kind te praten en ook echt naar hem te luisteren. Oefening baart kunst. Dit is helemaal belangrijk als je kind een aanverwante gedragsaandoening heeft zoals bijvoorbeeld [autisme](#).

### 9. Ga niet mee in boosheid

Is je kind kwaad – terecht of niet – laat hem dan uitrazen. Veel ADHD'ers kunnen behoorlijk ontploffen, maar vaak is het al snel weer over. Gaat je kind tekeer, schreeuw dan niet terug en laat je niet uit de tent lokken.

Blijf liever rustig en probeer te begrijpen waarom je puber zo gefrustreerd is. Soms ziet er iets heel anders achter, dan je in eerste instantie dacht.

Is je kind klaar met z'n tirade, zeg dan dat je er later met hem over verder zal praten. Zo hebben jij en je kind de tijd om alles te laten bezinken. Zorg dat je het opvolgende gesprek, dat je hebt toegezegd, ook echt uitvoert.

### 10. Houd voet bij stuk over de belangrijke onderwerpen

Aangezien tieners met ADHD meer kans hebben op gedrag met een hoog risico (vooral als ze geen ADHD-medicatie nemen), moet er geen enkele tolerantie voor illegaal of gevaarlijk [gedrag](#) zijn. Denk aan dingen als het gebruik van alcohol of drugs of spijbelen.



13

## ADHD BIJ PUBERS TIPS

### 11. Moedig gezonde voeding aan

Gezonde voeding is voor elk kind belangrijk maar voor een puber met ADHD helemaal. Door aan een regelmatig en gezond eetpatroon vast te houden, help je je kind om zijn energie op een stabiel niveau te houden.

Probeer daarom te vermijden dat je puber vaak junkfood, suiker en erg vet eet. Dit kun je doen door bijvoorbeeld een smoothie mee naar [school](#) te geven.

### 12. Blijf in het hier en nu

Heeft je kind iets gedaan waar jij boos over bent; bespreek dit dan zonder er dingen onnodig bij te halen of oude koeien uit de sloot te halen.

Met problemen uit het verleden oprakelen, bereik je niets. Zorg ook dat je geen ellenlange preek houdt en sla teksten als: 'Ik zei het toch' over.

### 13. Geef ruimte om te kiezen

Laat je kind zelf keuzes maken, dit bevordert zijn zelfvertrouwen en geeft je kind meer kans zich volwassen te laten voelen.

Wil hij de stad in? Laat hem dan zelf kiezen of hij op de fiets gaat of met de bus. Help hem bij zo'n beslissing door de voor- en nadelen te bespreken. "Met de fiets is misschien makkelijker, maar dan moet je misschien in je eentje door het donker terug."

### 14. Zorg voor quality-time

De opvoeding van een puber met ADHD kan zoveel energie kosten, dat je weleens vergeet om fijne momenten met je kind te creëren. Toch is dit juist in deze fase heel belangrijk.

Door positieve momenten samen te beleven, versterk je de band en kan je veel meer van elkaar hebben. En word je er weer aan herinnerd wat een ontzettend leuk kind je hebt.



14

## WAARDENGERICHT (BE)HANDELEN

Niet de diagnose als uitgangspunt

Wel:

- Waar loopt dit kind in deze specifieke situatie tegenaan
- Wat houdt de problemen in stand

Dus:

- Hoe ziet jouw levensverhaal eruit, wat heb je meegemaakt
- Wie ben je eigenlijk?
- Waar wil je naartoe? Wat zijn jouw doelen/waarden?
- Wat heb je nodig om dat te bereiken?



15

## INZETTEN OP REGULATIE

Kinderen/jongeren met ADHD hebben veelal problemen met:

- Extravert / introvert zijn
- Gevoeligheid voor prikkels, emoties en stress
- Perfectionisme
- Rigiditeit (controle behoefte)
- Geen onzekerheid kunnen verdragen
- Laag zelfbeeld
- Piekeren
- Slaapproblemen

Dus: inzetten op (emotie) regulatie en niet op executieve functies (regelgedrag)



16





## REGULATIE: HET PAARD EN DE RUITER



17

## HET PAARD

Wat is bij een kind/jongere niet te veranderen:

### Temperament

- Neurologische toerusting (hersenen)
- Vroegkinderlijke ervaringen
- Genen: prikkels zoekend OF juist prikkels vermijdend, angstig en gevaar uit de weg gaand OF steeds op zoek naar uitdaging en grenzen verleggen, afhankelijk OF minder afhankelijk van beloning, doorzetter OF opgever

### Karakter

- Zelfwaardering, zelfbeeld
- Oplossingsvaardigheden
- Sociale zelf: invoelend, behulpzaam, acceptierend
- Veerkracht, creativiteit, afgaan op je gevoel / meer op je cognitie

### Diagnose



18

## DE RUITER

Waar kunnen we wel veranderen / aanpakken?

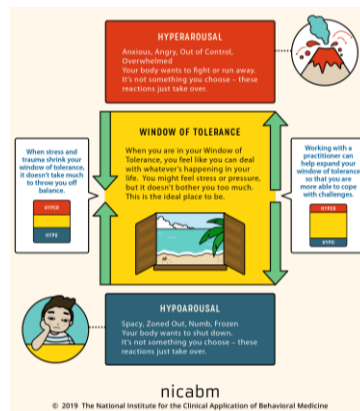
We kunnen het kind of de jongere helpen het paard beter te besturen, beter te **reguleren**.

Het kind / de jongere heeft daarvoor **de omgeving** nodig.



19

## WINDOW OF TOLERANCE



20

## NIEUWE POSITIEVE/HELPE NDE ERVARINGEN OPDOEN

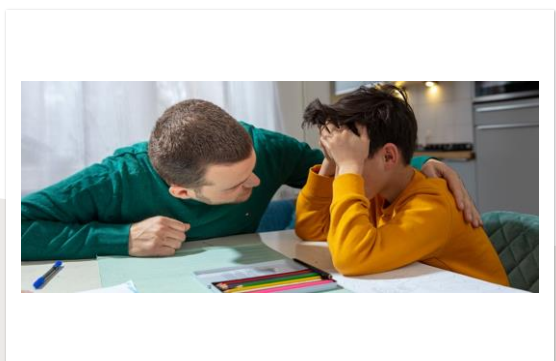


Vanuit de negatieve interactie cirkel naar een meer positieve interactie!



21

## POSITIEVE ERVARINGEN



“Van symptoombestrijding (cure & care) naar waardengerichte zorg (heal & deal!)”



22

ALS HET  
ONTPLOFT:

3 R ' S

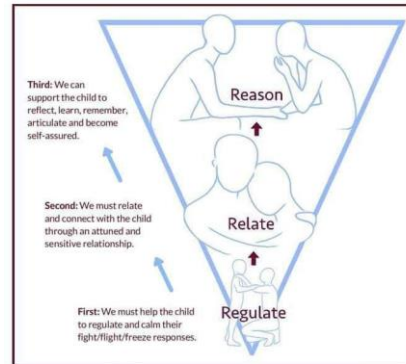
1. REGULEREN
2. RELATIE  
HERSTELLEN
3. REDENEREN

© Dr Bruce Perry

**Beacon House**  
Therapeutic Services and Trauma Team

### The Three R's: Reaching The Learning Brain

Dr Bruce Perry, a pioneering neuroscientist in the field of trauma, has shown us that to help a vulnerable child to learn, think and reflect, we need to intervene in a simple sequence.



Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

[www.beaconhouse.org.uk](http://www.beaconhouse.org.uk)

FOLLOW US  
@BeaconHouseTeam



23

ZORG VOOR  
DE ANDER  
BEGINT BIJ  
ZORG VOOR  
JEZELF

STOP eens, heel even.....  
stel jezelf de vraag:  
WAT HEB IK NU NODIG?

Een fijne dag gewenst!

Mindful Network



24

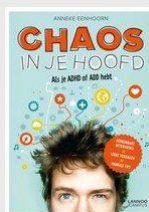
## MINDER SCHERMTIJD



25

## HANDIGE WEBSITES / BOEKEN

- <https://7zintuigen.nl/>
- <https://www.jmouders.nl/adhd>
- <https://www.howtotalk.nl/ouders>



SPELENDERWIJS  
VERBINDEN  
EN HECHTEN  
met meer dan 100 spelletjes

Micheline Mets



26