

Infotheek zorg

ADHD / ADD

Deze tekst is geschreven voor een werkvergadering van de zorgbegeleiders van BOBOT. De info is gebaseerd op de brochures van de vereniging `Zit stil`, aangevuld met info uit andere boeken, artikels en internet. De info is niet volledig en een aantal items zijn voor discussie vatbaar.

1: Definitie / kenmerken

ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ADD = Attention Deficit Disorder

OPM: Het stellen van de diagnose is specialistenwerk, vooral omdat aan de basis van een vermindering van de concentratie verschillende oorzaken kunnen liggen. Bovendien is bekend dat veel personen met ADHD/ADD bijkomende problemen hebben.

Bij vermoedens van ADHD/ADD contacteer je best een gespecialiseerde dienst of therapeut.

BELANGRIJKSTE KENMERKEN BIJ ADHD

- aandachtprobleem of aandachtstekort
 - o onvoldoende gerichte aandacht
 - o onvoldoende volgehouden aandacht
 - o problemen met organisatie en geheugen
- hyperactiviteit / impulsiviteit
 - o overmatige beweeglijkheid
 - o gestoorde motorische controle
 - o gestoorde cognitieve controle

3 subgroepen:

Het gecombineerde type: aandachtstekort + hyperactiviteit/impulsiviteit

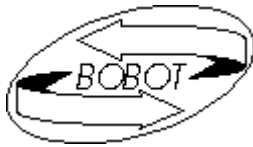
Het onoplettende type: vooral aandachtstekort (ADD)

Het hyperactieve type: vooral hyperactiviteit/impulsiviteit

Een diagnose kan bij kleuters gesteld worden vanaf 4 jaar.

Vanaf 6 jaar is de diagnose betrouwbaarder en eenduidiger

De diagnose wordt gesteld door een specialist op basis van gegevens uit vragenlijsten voor de leerkracht en de ouders en op basis van aandachts- en concentratietesten.



Infotheek zorg ADHD / ADD

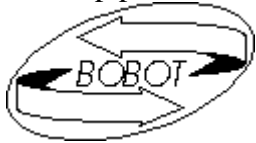
2: Signaleringslijst : KLEUTERS

OPGELET!

De onderstaande kenmerken zien we niet alleen bij leerlingen met ADHD / ADD maar komen ook wel bij andere kinderen voor. Het is echter juist de combinatie van de hieronder genoemde aspecten die de leerkracht/ouders zouden moeten opvallen.

Bij het onderzoek naar ADHD/ADD wordt gevraagd aan de leerkracht en aan de ouders om een signaleringslijst in te vullen, dit is een andere lijst dan de hieronder genoemde signalen.

- Was als baby onrustig, snel geprikkeld en leek het niet lekker te vinden om geknuffeld te worden.
- Heeft een korte aandachtsspanne (5 minuten is het maximum)
- Vraagt heel de tijd om aandacht
- Kan zich niet concentreren op 1 ding, doordat hij geen keuze kan maken tussen vele prikkels, met soms driftbuien tot gevolg
- Speelt van de hak op de tak, gaat van de ene activiteit naar de andere
- Luistert slecht en ligt dwars bij eenvoudige dingen (Onaangepast gedrag)
- Speelt wild
- Plaagt andere kleuters
- Heeft vaak zindelijkheidsproblemen (slechte beheersing van de plassenier, impulsief en ongedurig)
- Heeft een taalachterstand, maar kan ook heel taalvaardig zijn
- Heeft moeite met stilzitten
- Valt veel, leert moeilijk fietsen en zwemmen (gebrekkige oog hand coördinatie)
- Kan moeilijk een onderscheid maken tussen werkelijkheid en wat gespeeld is . Heeft het moeilijk met "doen alsof" spelletjes.
- Reageert zeer emotioneel, overdreven en onvoorspelbaar
- Is soms roekeloos, beseft niet de gevolgen van zijn daden, handelt zonder eerst na te denken
- Kan niet wachten op een beloning
- Heeft problemen om gedragsregels aan te leren (spelregels, normen klasregels...)
- Maakt niets echt af
- Is van goede wil, maar het lukt niet altijd even goed
- Lijkt alles gezien en gehoord te hebben, behalve wat hij moet zien of horen



Infotheek zorg ADHD / ADD

2: Signaleringslijst : LAGERE SCHOOL LEERLING

OPGELET!

De onderstaande kenmerken zien we niet alleen bij leerlingen met ADHD / ADD maar komen ook wel bij andere kinderen voor. Het is echter juist de combinatie van de hieronder genoemde aspecten die de leerkracht/ouders zouden moeten opvallen.

Bij het onderzoek naar ADHD/ADD wordt gevraagd aan de leerkracht en aan de ouders om een signaleringslijst in te vullen, dit is een andere lijst dan de hieronder genoemde signalen.

Aandachtstekort

- Maakt verstrooidheidsfouten, heeft onvoldoende aandacht voor details
- Heeft alles gezien en gehoord, behalve wat hij moet horen of zien
- Houdt moeilijk de aandacht vast bij een taak of een spel
- Volgt moeizaam aanwijzingen of instructies op
- Kan moeilijk verplichtingen nakomen
- Vermijdt taken die langdurige geestelijke inspanning vragen
- Slaagt er niet in een opdracht, schoolwerk of karweitje af te werken
- Heeft vaak moeite met het organiseren van taken en activiteiten
- Wordt afgeleid door allerlei onbelangrijke dingen (uitwendige prikkels)
- Raakt vaak dingen kwijt
- Is vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden
- Heeft wisselende schoolresultaten
- Gaat van de ene activiteit naar de andere
- Is van goede wil, maar het lukt niet altijd
- Kan niet met 2 zaken tegelijk bezig zijn

Hyperactiviteit (weinig bij ADD)

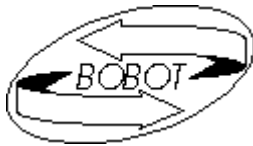
- Beweegt vaak onrustig met handen en voeten of draait op de stoel
- Beweegt houterig
- Kan niet stilzitten en staat vaak op
- Rent vaak rond of klimt overal op in situaties waarin dit ongepast is
- Kan moeilijk rustig of ontspannen bezig zijn
- Draaft maar door of is vaak in de weer
- Praat vaak aan één stuk door, is babbelziek
- Is traag in de afwerking van taken of alles moet rap gaan en werkt onvolledig

Impulsiviteit

- Antwoordt te vlug (voordat de vraag volledig gesteld is)
- Heeft vaak moeite om de beurt af te wachten
- Verstoort vaak de activiteiten of gesprekken van anderen,

Sterke kanten

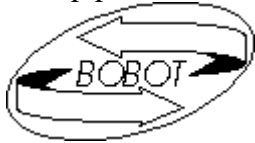
- Is gedreven en enthousiast, kunnen 'er echt voor gaan'
- Kan goed entertainen, zijn creatief
- Neemt vlot contact
- Heeft veel energie en uithoudingsvermogen



Infotheek zorg
ADHD / ADD

3: Tips voor de leerling

- Om problemen te voorkomen is het misschien een idee om aan de leerkrachten, de leerlingen, de leiders van de sportvereniging of jeugdbeweging... te vertellen dat je ADHD/ADD hebt. Vertel wat het voor jou betekent en waar je het moeilijk mee hebt
- Maak een afspraak met je leerkracht of begeleider wanneer en waar je even in "time out" kan gaan indien je jezelf niet kan beheersen (= even afzonderen)
- Wanneer je voelt dat het moeilijk gaat:
 - o STOP
 - o TEL TOT 10 en denk na wat je zou kunnen doen (wat is nu het beste en heeft geen negatieve gevolgen?)
 - o DOE
- Lees de opdracht volledig, voer uit en **CONTROLEER**
- Vraag aan je leerkracht een plaatsje waar jij rustig je taken kan maken
- Leg zo weinig mogelijk materiaal op je bank, alleen wat je nodig hebt
- Controleer je boekentas voor je de klas verlaat: heb ik alles bij me?
- Vraag om de opdracht te herhalen als je de opdracht niet goed gehoord of begrepen hebt.
- Zoek thuis een plaats waar je rustig je huiswerk kan maken
- Neem stipt en tijdig je medicatie



Infotheek zorg ADHD / ADD

4: Tips voor de leerkracht : KLEUTERS

Opmerking: Er bestaat geen ideale aanpak voor kleuters met ADHD/ADD. Het is zoeken wat voor deze kleuter het beste is. Dit zoekproces is een weg van vallen en opstaan. Overleg met andere personen die met je kleuter betrokken zijn en zoek samen naar oplossingen en een eenduidige aanpak.

1: De leefwereld aanpassen

- vermijd afleidende prikkels
- laat de kleuter aan een eigen tafeltje werken
- leer de kleuter spelen: samen een puzzel maken...
- bied structuur aan: vertel wat er eerst en wat er daarna gaat komen
- gebruik een dag- en een weekschema. Duid ook ongewone gebeurtenissen aan
- zorg voor rituelen (vb boekentasje wegzetten), regelmaat geeft de kleuter een veilig gevoel
- zorg voor een vaste plaats (vb speelgoed, een bepaalde activiteit gebeurt altijd op die plaats, naast de juf zitten bij de vertelkring...)
- geef korte en heldere opdrachten en vraag best 1 ding per keer
- spreek duidelijke regels af en begin met slechts enkele regels, wees consequent
- zorg dat de kleuter met zijn aandacht erbij blijft, vraag oogcontact

2: Positieve aandacht en steun geven

- toon belangstelling voor wat de kleuter doet
- doe dingen samen en geef zo positieve aandacht: vb elke dag 1 leuk ding samen doen

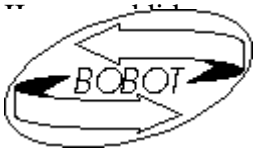
3: Aandacht voor wat goed loopt

- beloon goed gedrag onmiddellijk door dit te zeggen, te knuffelen, iets te geven...
- stel een beloning in het vooruitzicht (vb als je de blokken opruimt, mag je buiten gaan spelen)
- werk met een beloningsschema (vb telkens als je kleuter flink luistert bij een verhaal, mag hij een zonnetje kleuren op een kaart, als 5 zonnetjes gekleurd zijn, spelen jullie samen met de klas een spelletje)

4: Probleemgedrag in passende banen leiden

- grijp tijdig in, vooraleer de situatie uit de hand loopt, reageer preventief
- moedig ongewenst gedrag niet aan, ook niet door gewoon te reageren (= aandacht geven)
- geef soms straf om een storend gedrag onmiddellijk te stoppen, overdrijf niet met straffen (belonen is effectiever)
- benoem of geef aandacht aan gewenst gedrag bij een andere kleuter
- plaats de kleuter even in "time out" indien het gedrag te storend is (laat hem even in de gang, niet te lang en gevolgd door een korte nabespreking over het waarom). Leer "STOP"gedrag aan.

...

**ADHD / ADD****4: Tips voor de leerkracht : LAGERE SCHOOL LEERLING**

Opmerking: Er bestaat geen ideale aanpak voor kinderen met ADHD/ADD. Het is zoeken wat voor deze leerling het beste is. Dit zoekproces is een weg van vallen en opstaan. Overleg met andere personen die met de leerling betrokken zijn en zoek samen naar oplossingen en een eenduidige aanpak. Laat je helpen door specialisten.

Aanvaarden

- moedig de ll aan als die iets goed doet
- toon dat je het positieve ook opmerkt, probeer de positieve kant van de ll te blijven zien
- blijf rustig, werk met `time out` indien het gedrag je erg irriteert
- aanvaard dat de ll dingen vergeet, dat hij slordig schrijft
- bespreek met de ouders hun bezorgdheden en problemen en verwoord ook die van jou

Stimuleren en begeleiden

- geef boeiende taken met veel afwisseling
- beperk de hoeveelheid prikkels (niets op de bank, wel eventueel op een tafeltje naast de bank)
- biedt structuur aan
- stel duidelijk regels en wees consequent, maak concrete afspraken
- geef duidelijke opdrachten, complexe opdrachten opsplitsen in deelopdrachten
- gebruik een dag- en weekplanning, duid hierop ook speciale gebeurtenissen aan
- straf onmiddellijk indien nodig (geen uitgestelde straf), geef een straf die haalbaar is (vb geen schrijfoopdracht)
- formuleer duidelijk bij problemen welk gedrag je stoort en OOK welk gedrag je wenst. Beoordeel de feiten, niet de ll
- beloon gewenst gedrag onmiddellijk, zowel visueel als auditief
- gebruik een gedragskaart voor maximum 3 aandachtspunten
- hang mooie prenten, versiering, foto's achteraan in de klas, niet naast het bord
- controleer of de ll de opdracht begrepen heeft en vraag naar de aanpak van de taak (wat moet je doen, hoe moet je dat doen?)
- leer de ll controleren of duid een medeleerling aan om soms mee te controleren (vb boekentas...)
- leer het kind innerlijke spraak aan = het handelen verbaal begeleiden
- zorg voor een afwisseling tussen inspanning en ontspanning, doe eens een tussendoortje
- zorg dat de ll aandachtig is: tikje op de schouder of de bank, oogcontact vragen...
- zorg dat ze altijd iets te doen hebben, vermijd `dode` momenten
- zorg voor een vaste plaats voor bepaalde dingen
- laat de ll eens bewegen in de klas (uitdelen, naar andere klas gaan...)

Compenseren

- laat de ll klasmateriaal gebruiken indien hij weer iets vergeten is
- laat de ll taken typen indien het handschrift moeilijk leesbaar is
- voorzie een checklist (vb voor klaarmaken van de boekentas...)
- zorg dat medicatie zorgvuldig en tijdig genomen wordt



Infotheek zorg ADHD / ADD

5: Tips voor de ouders: KLEUTERS

Opmerking: Er bestaat geen ideale aanpak voor kleuters met ADHD/ADD. Het is zoeken wat voor deze kleuter het beste is. Dit zoekproces is een weg van vallen en opstaan. Overleg met andere personen die met je kleuter betrokken zijn en zoek samen naar oplossingen en een eenduidige aanpak.

1: De leefwereld aanpassen

- speel aandachtsspelletjes
- vermijd afleidende prikkels en zorg voor een rustige kamer
- besteed , verspreid over de dag, blokjes van 5 à 10 minuten om samen te spelen, plaatjes te kijken of voor te lezen. Leer zo je kleuter spelen
- stimuleer taal door vaak verhaaltjes voor te lezen en veel te praten met de kleuter
- bied structuur aan: vertel wat er eerst en wat er daarna gaat komen
- duid op een kalender belangrijke of ongewone gebeurtenissen aan
- zorg voor rituelen (vb slapengaan, opstaan), regelmaat geeft je kleuter een veilig gevoel
- zorg voor een vaste plaats (speelgoed, plaats in de auto...)
- geef korte en heldere opdrachten en vraag best 1 ding per keer
- spreek duidelijke regels af en begin met slechts enkele regels, wees consequent

2: Positieve aandacht en steun geven

- toon belangstelling voor wat je kleuter doet
- doe dingen samen en geef zo positieve aandacht: vb elke dag 1 leuk ding samen doen

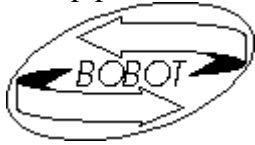
3: Aandacht voor wat goed loopt

- beloon goed gedrag onmiddellijk door dit te zeggen, te knuffelen, iets te geven...
- stel een beloning in het vooruitzicht (vb als je alles opeet, mag je buiten spelen)
- werk met een beloningsschema (vb telkens als je kleuter flink eet, mag hij een zonnetje kleuren op een kaart, als 5 zonnetjes gekleurd zijn, gaan jullie samen fietsen)

4: Probleemgedrag in passende banen leiden

- grijp tijdig in, vooraleer de situatie uit de hand loopt, reageer preventief
- moedig ongewenst gedrag niet aan, ook niet door gewoon te reageren (= aandacht geven)
- geef soms straf om een storend gedrag onmiddellijk te stoppen, overdrijf niet met straffen (belonen is effectiever)

...



Infotheek zorg ADHD / ADD

5: Tips voor de ouders: LAGERE SCHOOL LEERLING

Opmerking: Er bestaat geen ideale aanpak voor kinderen met ADHD/ADD. Het is zoeken wat voor je kind het beste is. Dit zoekproces is een weg van vallen en opstaan. Overleg met andere personen die met je kind betrokken zijn en zoek samen naar oplossingen en een eenduidige aanpak. Laat je helpen door specialisten.

1: De leefwereld aanpassen

- vermijd afleidende prikkels en zorg voor een rustige kamer om huiswerk te maken
- gebruik bij het huiswerk een checklist: boekentas leegmaken, agenda nakijken, taken maken, lessen leren, iets laten ondertekenen?, alles terug in boekentas...
- bied structuur aan: vertel wat er eerst en wat er daarna gaat komen
- duid op een kalender belangrijke of ongewone gebeurtenissen aan
- zorg voor rituelen (vb slapengaan, opstaan), regelmaat geeft je kind een veilig gevoel
- zorg voor een vaste plaats (speelgoed, plaats in de auto...)
- geef korte en heldere opdrachten en vraag best 1 ding per keer
- spreek duidelijke regels af en begin met slechts enkele regels, wees consequent
- laat je kind mogelijkheid om te bewegen (buiten spelen...)

2: Positieve aandacht en steun geven

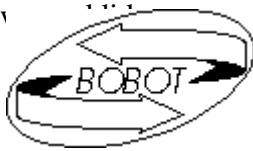
- toon belangstelling voor wat je kind doet
- doe dingen samen en geef zo positieve aandacht: vb elke dag 1 leuk ding samen doen
- bouw vertrouwen op

3: Aandacht voor wat goed loopt

- beloon goed gedrag onmiddellijk door dit te zeggen, te knuffelen, iets te geven...
- stel een beloning in het vooruitzicht (vb als je alles opeet, mag je buiten spelen)
- werk met een beloningsschema (vb telkens als je kind flink het huiswerk maakt, mag hij een zonnetje kleuren op een kaart, als 5 zonnetjes gekleurd zijn, gaan jullie samen fietsen)
- stel haalbare verwachtingen en niet teveel tegelijk

4: Probleemgedrag in passende banen leiden

- grijp tijdig in, vooraleer de situatie uit de hand loopt, wees preventief
- moedig ongewenst gedrag niet aan, ook niet door gewoon te reageren (= aandacht geven)
- geef soms straf om een storend gedrag onmiddellijk te stoppen, overdrijf niet met straffen (belonen is effectiever)
- formuleer duidelijk bij problemen welk gedrag je stoort en OOK welk gedrag je wenst. Beoordeel de feiten, niet je kind
- Leg je kind uit wat verwacht wordt (gewenst gedrag) en wat de gevolgen of consequenties zijn (liefst positief) en wat gebeurt bij ongewenst gedrag
- werk met `time out`: bij ongewenst gedrag gaat je kind naar de gang, niet te lang en gevolgd met een korte nabespreking



Infotheek zorg ADHD / ADD

6: Weetjes

- Erfelijk voor 70 - 80 % of complicaties voor, tijdens of na de zwangerschap
- Frequentie ligt rond 3 % in Vlaanderen en 3 à 5 % internationaal. Het komt meer voor bij jongens dan bij meisjes.
- Probleem zou liggen bij een neurologische dysfunctie (= een klein foutje in de werking van de hersens). Deze dysfunctie verstoort het verwerkingsproces dat zich afspeelt tussen inkomende prikkels en uitgaande reacties.
- ADHD is niet te genezen, wel kunnen de symptomen onderdrukt worden door:
 - o Structuur , orde en leiding
 - o Medicatie
 - o Gedragstherapie
- Bekende ADHD'ers: Einstein
OPM: we kunnen niet juist zeggen of deze persoon werkelijk ADHD had
- Medicatie: wordt voorgeschreven door een specialist na een grondige diagnostiek - moet strikt en tijdig genomen worden - biedt geen hulp voor iedere II met ADHD/ADD - dosis moet opgevolgd en aangepast worden - heeft bijwerkingen - geneest niet en is liefst een onderdeel van een bredere behandeling -...
→ meer uitleg in de brochure van Zit stil: ADHD en medicatie

Voor meer info kan je terecht bij:

- CLB
- BLO
- Centrum ZIT STIL (www.zitstil.be / 03 830 30 25) → je kan bij hen interessante brochures bestellen
- Literatuur:
 - o Zit stil! Op school van Rita Bollaert - uitg Lannoo (voor ouders en Ikren)
 - o Zit stil! Handleiding voor het opvoeden van oevrbeweeglijke kinderen - Theo Compernelle - uitg Lannoo (voor ouders)