

Twaalf principes
voor het opvoeden van
een kind met ADHD

Russell A. Barkley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *12 Principles for Raising a Child with ADHD*. New York: The Guilford Press, 2021.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2021 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2021

ISBN 978 90 5712 558 4

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van het advies van een arts of therapeut. Ga voor individuele gezondheidsproblemen altijd te rade bij een bevoegd professional.

Kopers van dit boek hebben toestemming om de gedragskaart (pag. 126) en de twaalf principes voor het opvoeden van een kind met ADHD (pag. 220) te kopiëren voor persoonlijk gebruik of gebruik met hun cliënten. Deze materialen mogen worden gekopieerd uit het boek of worden gedownload via www.nieuwezijds.nl. Wederverkoop of opslag op of verspreiding via intranetsites, internetsites of bestanddelingsvoorzieningen is echter niet toegestaan.

Voor mijn kleinkinderen, mijn oogappeltjes:
Claire, Will, Liam en Craig

Opmerking van de auteur

Om de privacy van de betrokken families te beschermen, heb ik ervoor gezorgd dat persoonlijke details in de praktijkvoorbeelden niet te herleiden zijn tot specifieke personen of heb ik eigenschappen van verschillende kinderen die ik behandelde met elkaar gecombineerd.

Wanneer ik het over specifieke personen heb, gebruik ik afwisselend de vrouwelijke en de mannelijke vorm. Ik heb hiervoor gekozen ten behoeve van de leesbaarheid. Het is geenszins mijn bedoeling om iemand te beledigen die zich identificeert met een ander persoonlijk voornaamwoord, en ik hoop dan ook dat niemand zich door deze keuze buitengesloten voelt.

Voorwoord

Goed dat je met dit boek aan de slag gaat. Ik hoop dat het een waardevolle gids voor je zal zijn bij de zorg voor en opvoeding van je kind of tiener met een aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD). Mijn doel is om je enkele handvatten aan te reiken die van onschatbare waarde bleken in de bijna vijftig jaar dat ik met ouders en hun kinderen heb gewerkt. Daarnaast hoop ik je een boek te bieden dat je steeds weer kunt raadplegen, om niet alleen het beste te doen voor je zoon of dochter met ADHD, maar ook voor de rest van je gezin. Ik ben ervan overtuigd dat je door het toepassen van de twaalf principes in dit boek minder ernstige problemen zult tegenkomen in de opvoeding van je kind, meer vertrouwen in jezelf zult krijgen, meer rust in je gezin zult ervaren en aanzienlijk aangepaster gedrag bij je kind of tiener met ADHD zult zien.

Ouders met een kind met ADHD hebben weinig tijd en grote behoefte aan betrouwbare oplossingen voor de uitdagingen waar ze dagelijks voor staan. Van de honderden families waarmee ik in mijn klinische praktijk heb gewerkt en de feedback die ik heb ontvangen op meer dan achthonderd lezingen, heb ik geleerd dat ouders behoefte hebben aan duidelijke richtlijnen om een kind met ADHD gelukkig en gezond groot te brengen. Richtlijnen die beproefde praktische oplossingen bieden en zijn gestoeld op een gedegen inzicht in de uitdagingen waar ze dagelijks voor staan, kunnen dienen als houvast om de rust te bewaren en het gezinsleven

in goede banen te leiden. Dat is precies wat je in dit boek zult vinden.

Dit boek is gebaseerd op actuele onderzoeksdata en ervaringen uit de klinische praktijk, maar ik heb er een extra dimensie aan toegevoegd die het directe resultaat is van mijn eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling. Ik heb met duizenden ouders over de hele wereld gewerkt, en mijn compassie met en empathie voor deze mensen, die zo toegewijd zijn aan hun kind, is in al die jaren alleen maar gegroeid. Daarnaast heb ik persoonlijk ervaren hoe het is om zo veel te geven om een kind met een stoornis en vastberaden te zijn om dat kind op weg te helpen naar een gezond, gelukkig en succesvol leven. Een aantal jaar geleden ben ik zelf grootvader geworden van een kind met een autismespectrumstoornis (Ass) en had ik het geluk actief te mogen helpen de uitdagingen te overwinnen waar zijn stoornis hem voor stelde. Het geeft me een enorme vreugde getuige te zijn van de dagelijkse ontwikkeling die mijn kleinzoon doormaakt. Dit heeft me gemotiveerd te proberen ouders met kinderen met ADHD op dezelfde manier te ondersteunen bij het begeleiden van hun kind naar het beste leven dat hij of zij maar kan hebben.

Ik hoop dan ook dat dit boek niet alleen een beknopte, praktische informatiebron voor je zal zijn, maar ook een bron van troost en inspiratie. Wanneer je tienjarige zich na het avondeten opeens herinnert dat hij nog een kijkdoos moet maken die hij de volgende dag moet inleveren, hoop ik dat je principe 2 aanwendt om je geduld te bewaren en jezelf eraan te herinneren dat hij een stoornis heeft die nu eenmaal gevolgen heeft voor je dagelijks leven. Wanneer het zweet je uitbreekt door een uitnodiging voor een verjaardagspartijtje van een klasgenootje, hoop ik dat je principe 12 toepast om je voor te bereiden op de chaos en van tevoren te bedenken hoe je dochter kan voorkomen dat ze te midden van die chaos de controle verliest. Wanneer de schrik je om het hart slaat vanwege de berg genegeerde of onafgemaakte taken die je kind met ADHD heeft verzameld of alle huisregels die hij nu weer heeft geschonden, hoop ik dat je principe 4 er nog eens op naslaat om jezelf eraan te herinneren je niet druk te maken over de kleine dingen,

vooral niet als deze niet bijdragen aan de grotere dingen die je voor je kind en je gezin voor ogen hebt.

Dit soort steun en adviezen, en nog veel meer, zul je tegenkomen op de volgende pagina's. Onthoud dat dit *leidende* principes zijn, bedoeld om je te begeleiden op het pad dat alleen jij kunt uitzetten.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Je kunt dit boek gebruiken zoals ik zojuist heb beschreven – door direct het onderwerp te raadplegen waar je op dat moment mee worstelt. Je kunt het boek ook van voor naar achter lezen en wanneer nodig terugkeren naar bepaalde hoofdstukken. (Wanneer ik het in dit boek over 'jij' en 'ouders' heb, bedoel ik uiteraard ook stiefouders, grootouders en ieder ander die hoofdvantwoordelijke is voor de opvoeding van een kind met ADHD.)

Het inleidende hoofdstuk en de eerste vijf principes leggen de basis voor het opvoeden van een kind met ADHD: de sleutels tot een succesvolle opvoeding begrijpen (1), onthouden dat je kind zich niet 'slecht' gedraagt omdat het 'slecht' is, maar omdat het een ontwikkelingsstoornis heeft (2), jezelf in de rol van een schaapherder zien (3), je prioriteiten helder voor ogen houden (4) en je op ieder moment bewust zijn van je kind en hoe je op hem of haar reageert (5). De andere zeven principes zijn meer pragmatische oplossingen voor de problemen die jij en je kind ondervinden door ADHD: hoe je beloning en aanraking gebruikt in plaats van woorden om het kind aan te zetten tot gewenst gedrag, hoe je de problemen die je kind heeft met tijd en geheugen kunt compenseren, hoe je je kind kunt helpen georganiseerd te werk te gaan om op school en andere gebieden succesvol te zijn, hoe je het oplossen van problemen tastbaar en concreet kunt maken en hoe je kunt voorkomen dat je door ADHD je huis niet meer verlaat. In de inleiding leg ik beknopt uit welke neurobiologische problemen ten grondslag liggen aan ADHD en hoe zich dat in het dagelijks functioneren van je kind vertaalt. Dit inzicht is belangrijk om alle twaalf

Inhoud

Inleiding: Wat is ADHD precies?	15
PRINCIPE 1. Gebruik de sleutels tot succes	35
PRINCIPE 2. Onthoud dat ADHD een stoornis is	51
PRINCIPE 3. Wees een schapsherder, geen ingenieur	62
PRINCIPE 4. Weet waar je prioriteiten liggen	76
PRINCIPE 5. Wees bewust aanwezig en aandachtig	91
PRINCIPE 6. Bevorder het zelfbewustzijn en verantwoordelijkheidsgevoel van je kind	108
PRINCIPE 7. Raak vaker aan, beloon meer en praat minder	131
PRINCIPE 8. Maak tijd tastbaar	150
PRINCIPE 9. Haal het werkgeheugen uit het hoofd en maak het fysiek	162
PRINCIPE 10. Schep orde in de chaos	173
PRINCIPE 11. Maak het oplossen van problemen concreet	183
PRINCIPE 12. Wees proactief: maak vooraf een plan voor moeilijke situaties binnens- en buitenshuis	199
Conclusie: Alles combineren	219

Meer informatie	235
Index	243
Over de auteur	253

Kopers van dit boek mogen de vergrote versies van de gedragskaart (pag. 126) en de twaalf principes voor het opvoeden van kinderen met ADHD (pag. 220) voor persoonlijk gebruik of gebruik met cliënten downloaden en afdrukken via www.nieuwezijds.nl/downloads (zie de copyrightpagina voor details).

Inleiding

Wat is ADHD precies?

Laten we eerlijk zijn: de diagnose ADHD heeft de afgelopen decennia een slechte naam gekregen. Dit ligt deels aan de naam zelf: als etiket voor het probleem is ‘aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis’ op zijn zachtst gezegd beperkt, oppervlakkig en misleidend. Hierdoor (en door alle misinformatie erover) hebben de meeste mensen geen flauw idee wat deze stoornis eigenlijk inhoudt. Dat is heel vervelend voor ouders die hiermee te maken krijgen, omdat inzicht in de aard van ADHD van cruciaal belang is om een juiste behandeling voor je kind te krijgen. Maar belangrijker nog, en dat is waar dit boek over gaat, om als ouder succesvol met je kind om te gaan.

ADHD is niet alleen een aandachtsstoornis

ADHD is niet alleen een aandachtsstoornis, maar in feite een zelfregulatiestoornis. Preciezer nog: ADHD is een neurologische ontwikkelingsstoornis op het vlak van zelfcontrole en executieve functies. Als je daadwerkelijk begrijpt wat deze definitie inhoudt, kunnen de twaalf principes in dit boek een stevige steun in de rug zijn bij een succesvolle opvoeding van je kind of tiener met ADHD.

De basisfeiten over ADHD

Een gedegen inzicht in de symptomen van ADHD en hoe deze het functioneren van je kind beïnvloeden, is belangrijk om je kind op een effectieve manier te kunnen opvoeden. Maar laten we eerst de fundering leggen:

ADHD is een neurologische ontwikkelingsstoornis. Dit betekent simpelweg dat de stoornis zich doorgaans manifesteert in de kindertijd of adolescentie en van invloed is op de ontwikkelingsfasen die de hersenen in die jaren doormaken (hoewel er tot na je vijftiengste nog sprake is van enige hersenontwikkeling). Uit een onderzoek waarin bijna een decennium lang hersenscans van kinderen met en zonder ADHD met elkaar werden vergeleken, kwam naar voren dat kinderen met ADHD gedurende die periode een gemiddelde achterstand van twee tot drie jaar in hun hersenontwikkeling hadden.

De oorzaak is voornamelijk genetisch. Verstoringen in bepaalde genen die verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling en het functioneren van de hersenen verhogen het risico op ADHD in ongeveer 70 procent van de gevallen. Daarnaast kunnen omgevingsfactoren een rol spelen, maar dat geldt slechts voor een klein percentage van de gevallen. Hiertoe behoren overmatig alcoholgebruik tijdens de zwangerschap, loodvergiftiging (meestal door loodverf), hoofdtrauma, hersenletsel, tumoren, beroertes en andere negatieve gebeurtenissen die bepaalde netwerken in de hersenen aantasten.

ADHD wordt gedefinieerd als meer dan gemiddeld moeite hebben met twee soorten gedrag: (1) naar een doel toewerken zonder zich te laten afleiden en (2) impulsief handelen onderdrukken. Door bepaalde patronen in onze hersenontwikkeling hebben we allemaal in meer of mindere mate het vermogen om ons te concentreren, afleiding te weerstaan, naar een doel toe te werken, te onthouden wat we ook alweer van plan waren, onszelf ervan te weerhouden te handelen naar de eerste impuls of gedachte die in ons opkomt, rusteloosheid te onderdrukken en ons activiteitsni-

veau aan te passen aan bepaalde situaties. Dit zijn vermogens die ons als mensen kenmerken, en ieder van ons valt voor elk van die kenmerken binnen een spectrum van typisch tot atypisch. Kinderen met ADHD bevinden zich aan het atypische uiteinde van deze spectra – ze hebben aanzienlijk meer moeite om hun aandacht ergens bij te houden dan andere kinderen en hebben een grotere kans om hyperactief te zijn of moeite te hebben met het bedwingen van hun impulsen. Naarmate ze ouder worden nemen op die gebieden de vermogens van kinderen met een normale hersenontwikkeling toe, waardoor ze zich gedragen op een manier die passend is voor hun leeftijd in bepaalde situaties. Kinderen met ADHD hebben echter een significante achterstand in dit ontwikkelingspatroon. Wanneer kinderen deze kenmerken in zo'n geringe mate ontwikkelen dat ze de symptomen van ADHD vertonen en daardoor de negatieve gevolgen van hun ineffectieve functioneren op verschillende gebieden in hun leven ervaren, wordt het probleem een psychische stoornis.

In het kader op pagina 19 wordt beschreven hoe deze neurologische ontwikkelingsstoornis bij een bepaald kind tot uiting komt. Mogelijk herken je enkele zaken in deze beschrijving.

ADHD is een stoornis die over de hele wereld voorkomt en 5-8 procent van de kinderen treft, oftewel ongeveer 1 op de 12 tot 20 kinderen. Op jonge leeftijd komt ADHD meer bij jongens dan bij meisjes voor, maar daarna begint dit verschil minder groot te worden – van drie keer zoveel jongens als meisjes in de kindertijd tot ongeveer twee keer zoveel jongens in de adolescentie en slechts 1,5 keer zoveel mannen als vrouwen op volwassen leeftijd. De stoornis komt voor onder alle etnische groepen en sociale klassen en in alle landen waar kinderen erop zijn onderzocht. Dit bevestigt dat ADHD voornamelijk wordt veroorzaakt door biologische factoren (die te maken hebben met de ontwikkeling van het zenuwstelsel) en niet door sociale en omgevingsfactoren zoals cultuur.

Uit het feit dat deze stoornis biologisch is, volgen veel van de principes in dit boek. Om te beginnen principe 2, dat ons eraan herinnert dat ADHD een echte stoornis is, maar ook de vier daaropvol-

gende principes, die zijn gericht op het helpen van een kind dat geboren is met een probleem waarom het niet gevraagd heeft. De neurobiologische aard van ADHD ligt ook ten grondslag aan de praktische principes in de tweede helft van dit boek, dat handelt over de specifieke symptomen van ADHD.

De symptomen van ADHD

Als je kind ADHD heeft, heb je dagelijks te maken met een van de volgende twee soorten verwant gedrag: aandachtsproblemen en problemen met hyperactiviteit en inhibitie [het vermogen om prikkels uit de omgeving of van binnenuit te onderdrukken]. Essentieel voor een diagnose is dat een kind een groot aantal van deze problemen heeft en ze vaak vertoont. Een kind dat slechts een paar van deze problemen heeft en ze af en toe vertoont, heeft dan wel een aantal typische kenmerken, maar zal niet de diagnose ADHD krijgen. Hiertoe moet je kind minimaal zes maanden op twee of meer levensgebieden, en in grotere mate dan andere kinderen, problemen hebben vertoond die een negatieve invloed hebben op zijn of haar functioneren op school, in het gezin of in relaties met leeftijdgenoten.

Aandachtsproblemen

Kinderen met ADHD:

- luisteren vaak niet naar wat er wordt gezegd;
- maken opgedragen taken vaak niet af;
- raken vaak dingen kwijt, vooral dingen die ze nodig hebben voor een bepaalde taak;
- kunnen zich vaak niet goed concentreren;
- raken vaak afgeleid;
- kunnen vaak niet zelfstandig werken;
- moeten vaak tot de orde worden geroepen;
- gaan vaak van de ene onafgemaakte taak naar de andere;
- kunnen zich vaak niet herinneren wat ze in een bepaalde situatie moeten of zouden moeten doen.