

Inhoud

Inleiding en leeswijzer	7		
1. HELP ME = begrijp wat ADHD écht is	15		
1.1. Wat zijn de hoofdkenmerken van ADHD?	16		
1.2. Hoe wordt de diagnose ADHD gesteld?	21		
1.3. Hebben veel kinderen ADHD?	22		
1.4. Verandert ADHD met de leeftijd?	23		
1.5. Komen er naast ADHD nog andere problemen voor?	26		
1.6. Is ADHD erfelijk?	27		
1.7. Zijn er afwijkingen in de hersenen bij ADHD?	29		
1.8. Wat leert ons de neuropsychologie over ADHD?	29		
1.9. Waaruit bestaat de behandeling van ADHD?	35		
1.10. Wat in geval van (nog) geen diagnose?	35		
Samenvatting	36		
2. HELP ME = zie me graag, ook met mijn ADHD	37		
2.1. Het zelfbeeld van kinderen met ADHD	38		
2.2. 'Anders leren kijken' naar kinderen met ADHD	40		
2.3. Een onvoorwaardelijk positieve relatie	42		
2.4. Strooi met complimentjes	45		
2.5. ADHD = OK	46		
2.6. ADHD-privé-momenten	48		
Samenvatting	51		
3. HELP ME = kijk goed en begrijp mijn gedrag	53		
3.1. Gedrag begrijpen begint bij goed observeren	54		
3.2. Gedrag begrijpen: het SGG-schema	60		
3.3. Gedrag veranderen door de situatie aan te passen	65		
3.4. Gedrag veranderen door in te spelen op de gevolgen	67		
Samenvatting	70		
4. HELP ME = pas de situatie aan waar het kan	71		
4.1. In welke situaties loopt het moeilijk en wanneer gaat het goed?	72		
4.2. Structuur aanbrengen in de ruimte	75		
4.3. Structuur aanbrengen in de tijd	79		
		4.4. Structureren van opdrachten	81
		4.5. Installeer vaste gewoontes en routines	86
		4.6. Structureren van het denken en van complexe opdrachten	88
		4.7. Hoe rustig ben ik zelf?	90
		4.8. Zorg ik ervoor dat de talenten genoeg aan bod komen?	95
		Samenvatting	96
		5. HELP ME = reageer positief op het goede	97
		5.1. Actie en reactie	98
		5.2. Positief reageren werkt: zie en zeg het goede	101
		5.3. De truc met de tien kaartjes	103
		5.4. Het complimentenschrift en het toppie-bericht	104
		5.5. Verras met een kleine onverwachte beloning	106
		5.6. Beloon tijdig jezelf	108
		5.7. Valkuilen bij positief reageren	109
		Samenvatting	111
		6. HELP ME = maak een beloningssysteem voor wat ik (nog) niet kan	113
		6.1. Gedrag aanleren: wat is noodzakelijk en haalbaar?	114
		6.2. Thuis nieuw gedrag aanleren met een beloningssysteem	117
		6.3. Kies een werkpunt	121
		6.4. Maak samen beloningslijstjes	123
		6.5. Maak er samen iets moois van	125
		6.6. Maar wat als?	126
		6.7. Een beloningssysteem op school?	127
		Samenvatting	129
		7. HELP ME = stel duidelijke grenzen	131
		7.1. Regels en grenzen zijn noodzakelijk	132
		7.2. Regels bij kinderen met ADHD	133
		7.3. Knipperlicht: er dreigt probleemgedrag	136
		7.4. Licht op oranje: wat doen bij mild probleemgedrag?	139
		7.5. Licht op rood: wat doen bij ernstig probleemgedrag?	144
		Samenvatting	150

8. HELP ME = samen reguleren we emoties	151
8.1. Emoties en emotieregulatie	152
8.2. Emotieregulatie en ADHD	153
8.3. Hulp bij het reguleren van emoties	157
8.4. Waarop moet je letten als je kind overspoeld geraakt?	160
Samenvatting	162
9. HELP ME = met ouders en school in één team	163
9.1. Tijdig overleggen	165
9.2. Overleggen bij problemen	167
9.3. Vaak voorkomende problemen	169
9.4. Hindernissen in de samenwerking	173
Samenvatting	174
10. HELP ME = betrek ook anderen	175
10.1. Het gezin van een kind met ADHD	176
10.2. Psycho-educatie voor het hele gezin	178
10.3. Privé-momentjes voor iedereen thuis	179
10.4. Omgaan met ruzies thuis	181
10.5. Een kind met ADHD en de ruimere familie	183
10.6. Een kind met ADHD en vrije tijd	185
Samenvatting	187
11. HELP ME = met therapie indien nodig	189
11.1. Niet-medicamenteuze behandeling	189
11.2. Medicamenteuze behandeling	190
Samenvatting	197
Inspirerende boeken	200
Nuttige websites	201
Dankwoord	202
Auteurs	203

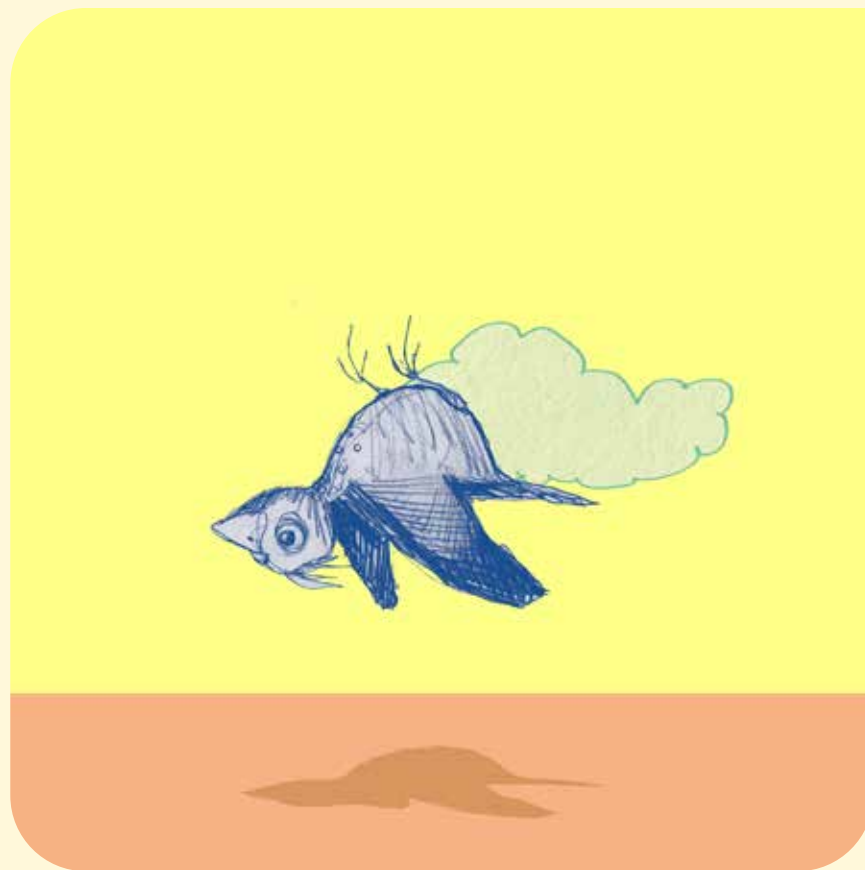
Inleiding en leeswijzer

“Nadat Joran de zoveelste opmerking kreeg van oma dat hij rustiger moest zijn, stil moest zitten in het mooie salon én niet mocht onderbreken tijdens het gesprek, ben ik opgestaan en met de kinderen naar huis vertrokken. Al twee jaar probeer ik mijn ouders uit te leggen wat het voor Joran betekent om ADHD te hebben. Ze lijken het niet te snappen, integendeel. Hun blik geeft mij het gevoel als mama te falen. Had ik het anders aangepakt, dan was het volgens hen totaal anders gelopen.”

“Ik geef al 15 jaar les in het tweede leerjaar en had in die tijd al heel wat zorgkinderen in mijn klas, maar een kind als Mo kwam ik nog nooit tegen. Hij is een heel leuke jongen, altijd vrolijk, maar hij zit geen seconde stil. Hij kan geen twee minuten luisteren naar mijn uitleg. Zelfstandig werken aan een taakje lukt hem niet. Als hij het antwoord weet, roept hij het gewoon voor de hele klas. Wat moet ik met Mo aanvangen? Dit hou ik geen jaar vol!”

Het opvoeden van kinderen is sowieso een uitdaging. Ouder of leerkracht zijn van een kind met aandachtsproblemen, druk en/of impulsief gedrag is echter een nog veel grotere uitdaging. Dagelijks wordt er van je verwacht rustig te blijven, structuur te bieden, grenzen te stellen, positief te zijn, enz. Het lijkt allemaal zo eenvoudig als je het leest, je 'weet' inmiddels wel wat er moet, maar hoe doe je dat en bovenal hoe hou je dit vol?

Om een antwoord op die vragen te krijgen maakten we dit lees-, leer- en doe-boek voor ouders en leerkrachten. Een boek dat je als ouder of als leerkracht kan gebruiken om kinderen met (een vermoeden van) ADHD beter te begrijpen en hun problemen aan te pakken. Je kan nieuwe inzichten opdoen maar vooral vaardigheden leren en inoefenen, zodat een kind met druk gedrag je als ouder of leerkracht minder onder 'druk' zet.



Wat kan of mag je als ouder (niet) verwachten van dit boek?

Je mag NIET verwachten dat dit boek ervoor zal zorgen dat je kind rustig op zijn stoel zal zitten, vanaf nu keurig op zijn beurt zal wachten en eerst zal 'denken' om daarna pas te 'doen'. Je mag niet verwachten dat de concentratieproblemen opgelost zullen zijn en je een opvoeder zonder zorgen zal zijn. Druk en impulsief gedrag en concentratieproblemen zijn net de 'kernsymptomen' van ADHD, d.w.z. ze maken essentieel deel uit van de problematiek. Aan deze eigenschappen kan je weinig veranderen.

Wat kan en mag je dan WEL verwachten? ADHD is voorlopig niet te 'genezen', maar een goed begrip van je kind en een gerichte opvoedingsaanpak kunnen helpen (bijkomende) problemen goed aan te pakken of zelfs te voorkomen en zullen bijdragen aan de opbouw van een positieve relatie.

In eerste instantie willen we je beter laten begrijpen wat ADHD betekent. Een goede kennis van en een beter inzicht in deze ontwikkelingsstoornis zal je anders naar het gedrag van je kind laten kijken. Vaak gaat het veel meer over 'niet kunnen' in plaats van 'niet willen'. Bovenal willen we je handvatten aanreiken voor een nog betere omgang met je kind met ADHD. Dit kan een verschil maken in het leven van je kind én van jezelf, en het kan vooral jullie onderlinge relatie versterken.

Wat kan of mag je als leerkracht (niet) verwachten van dit boek?

Je mag na het lezen en werken in dit boek NIET verwachten dat het kind met ADHD stil zal zitten en enkel antwoorden zal geven na het opsteken van zijn hand. Ook mag je niet verwachten dat het kind aandachtig zal luisteren of zich ten volle zal concentreren zonder afgeleid te zijn. Niet kunnen stilzitten, weinig geduld hebben en concentratieproblemen behoren net tot de 'kernsymptomen' van ADHD. Simpele trucjes om deze te laten verdwijnen hebben we niet.

Wat kan je dan WEL verwachten? Net zoals voor de ouders willen we in eerste instantie bereiken dat je nóg beter begrijpt wat ADHD is en hoe zich dit vertaalt in het gedrag van je leerling. In dit lees-, leer- en doe-boek willen we je vooral tips geven hoe je kan omgaan met de moeilijkheden die een kind met ADHD ervaart. We willen je ideeën aanreiken om het schoolgaan makkelijker te maken. We gaan samen op zoek naar manieren om een

aantal noodzakelijke schoolse vaardigheden en attitudes aan te leren. We geven ook tips over het omgaan met vervelend gedrag, zoals ruzie maken, niet luisteren of vechten. De uiteindelijke bedoeling is dat je relatie met het kind met ADHD positief blijft, dat het leren 'goed genoeg' verloopt en dat je prettig kan lesgeven aan alle kinderen.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Omdat zowel ouders als leerkrachten een cruciale rol spelen in de ontwikkeling en het welbevinden van kinderen met ADHD is dit boek voor een groot deel naar beide doelgroepen gericht. Je krijgt per hoofdstuk eerst een algemene situering van een thema, geïllustreerd met voorbeelden thuis en/of op school. Daarna volgen concrete tips en oefeningen die meer toegespitst zijn op ouders of op leerkrachten.



Dit symbool staat voor oefeningen specifiek voor ouders.



Dit symbool staat voor oefeningen specifiek voor leerkrachten.

Is de oefening zowel voor ouders als voor leerkrachten bedoeld, dan zijn beide symbolen naast elkaar afgebeeld.

Dit boek toont nog maar eens dat je als leerkracht veel van ouders kan leren (en omgekeerd), omdat je samen zoveel meer weet dan alleen en omdat **samenwerken** meer resultaat biedt dan apart werken. Lees daarom ook de delen bedoeld voor je mede-opvoeder.

Hoe kan je dit boek gebruiken?

Je kan dit boek als ouder of leerkracht van een kind met ADHD op je eigen tempo doornemen.

Je kan de tips uitkiezen en de oefeningen maken die het best bij je passen. Je zal ook zien wat je nu al goed doet en moet blijven volhouden. Maar je vindt zeker ook nieuwe tips en tricks.

Uit wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van verschillende behandelmethodes bij kinderen met ADHD weten we dat ouder- en leerkrachtentrainingen zeer zinvol en effectief zijn. Daarom is dit boek zo opgebouwd dat het ook heel bruikbaar is als hand- en werkboek voor een **groepstraining** met andere ouders of leerkrachten, onder begeleiding van een therapeut die goed vertrouwd is met de problematiek van ADHD. In zo'n groep krijg je, naast de vele voorbeelden en tips in het boek, ook heel wat ervaringen, do's en don'ts van andere opvoeders in de groep. Dit maakt het nóg boeiender en leerrijker.



Met dit teken vestigen we je aandacht op een **bijzondere opmerking**.

Tot slot nog iets over het **taalgebruik** in dit boek: om het lezen vlotter te laten verlopen gebruiken we soms 'hij/zijn' waar evengoed 'zij/haar' kan staan en 'kind' waar het ook 'leerling' kan zijn.