

Therapeutenhandleiding ADHD

ADHD psycho-educatiegroep (9-12 jaar)

Tirtsza Ehrlich & Jacqueline Hilbers



Therapeutenhandleiding ADHD
ADHD psycho-educatiegroep (9-12 jaar)
Tirtsa Ehrlich & Jacqueline Hilbers

ISBN 978 90 8560 265 1

NUR 770

THEMA JM / VFJR2

BISAC PSY022010

Eerste druk, 2013 (ISBN 978 90 8850 314 6)

Tweede gewijzigde druk, 2019 (ISBN 978 90 8850 889 9)

Derde gewijzigde druk, 2023

© 2023 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: 2-D'sign, Amersfoort

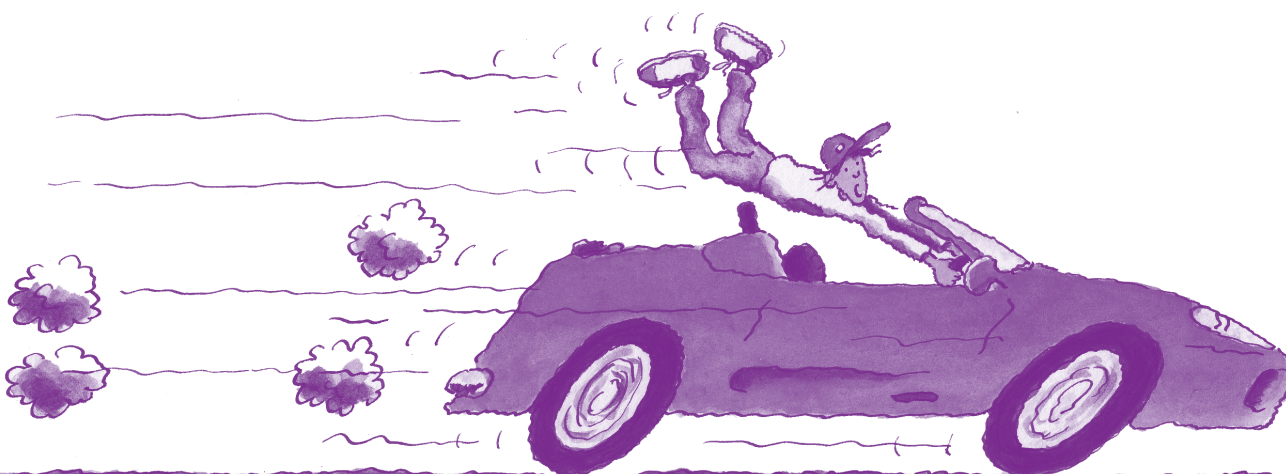
Illustraties: Arnoud Wierstra

Tekstcorrectie: www.gedachtenwoorden.nl

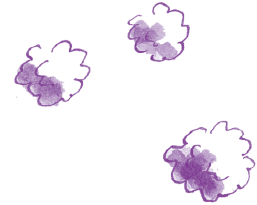
Voor meer informatie: www.swpbook.com

Inhoudsopgave

Inleiding	6
Bijeenkomst 1	12
Bijeenkomst 2	17
Bijeenkomst 3	21
Bijeenkomst 4	23
Bijeenkomst 5	27
Bijlagen	31



Inleiding



Voor u ligt het draaiboek van een psycho-educatiegroep voor kinderen met ADHD van het gecombineerde beeld en/of het overwegend hyperactief/impulsieve beeld (hierna aangeduid als ADHD). Voor kinderen met ADHD van het overwegend onoplettende beeld is door dezelfde auteurs mede een psycho-educatiegroep beschreven (de ADD-groep).

Herziene versie

Deze therapeutenhandleiding ADHD is een herziene versie. Dat was nodig, omdat er tegenwoordig onder wetenschappers een flinke discussie gaande is of diagnoses of 'labels' zoals als ADHD wel gesteld moeten worden. De volgende vraag staat daarbij vaak centraal: Is ADHD een hersenziekte of menselijke variatie?

De ene groep zegt stellig dat ADHD een hersenziekte is en baseert zich daarbij op studies waarbij op groepsniveau kleine verschillen in de hersenen zijn gevonden tussen mensen met en zonder de classificatie ADHD en studies bij tweelingen waaruit zou blijken dat erfelijkheid een rol speelt. Aan de andere kant zijn er wetenschappers die zeggen dat de resultaten van de onderzoeken verkeerd geïnterpreteerd worden en dat we nog bijna helemaal niets weten. ADHD is volgens hen geen stoornis maar een menselijke variatie die alleen in de huidige drukke en snelle maatschappij als stoornis wordt gelabeld. Zij vinden dat labels helemaal moeten verdwijnen. Ze verwijten het andere kamp reïficatie, ook wel 'verdinglijking' of 'tot ding maken' van ADHD. Met als gevaar de indruk te wekken dat ADHD iets is waar een duidelijke (medische) oorzaak voor is, terwijl we eigenlijk nog niet precies weten waarom het ene mens last heeft van gedrag dat we ADHD noemen en de ander niet.

De auteurs van dit boek willen niet meedoen aan die gepolariseerde discussie rond ADHD. We weten dat ADHD slechts een naam is die we voor een groep gedragingen hebben bedacht (een gedragsbeschrijvende 'classificatie'), zodat we met elkaar makkelijker kunnen praten over die groep gedragingen, en ook dat we daarmee nog niets definitiefs weten over eventuele oorzaken. Tegelijkertijd zien we ook dat veel kinderen wel degelijk al die gedragingen hebben en dat juist de naamgeving van dat gedrag steun geeft en de 'schuld' bij hen weghaalt en mogelijkheden creëert de omgeving voor hen aan te passen. Er zijn wel aanwijzingen dat bij kinderen met de classificatie ADHD mogelijk dingen (in het brein) anders werken, hoewel we daar nog niet alles en



niets definitiefs over weten. En we weten dat ADHD multifactorieel bepaald is waarbij erfelijkheid, psychologische en omgevingsfactoren allemaal een rol spelen. Het zou mooi zijn als onze maatschappij minder snel zou gaan, minder druk is en er meer begrip is als je ADHD-gedrag hebt, zodat een classificatie ADHD niet meer nodig zou zijn. Alleen zo ver is het nog niet.

Een ADHD-classificatie kan volgens ons wel een meerwaarde hebben zodat kinderen zichzelf beter leren begrijpen en op meer begrip van anderen kunnen rekenen, doordat een classificatie de kwetsbaarheid van kinderen in hun specifieke context een naam geeft. Daarom toch dit boek specifiek voor kinderen met de classificatie ADHD. Tegelijk zijn we het ermee eens dat we het begrip 'normaal' moeten oprekken, zodat we minder gedrag als stoornis hoéven te labelen. Want de menselijke variatie die we ADHD noemen is geen stoornis, het zegt alleen dat iemand een persoon is met deze classificatie in deze samenleving. Het zou fantastisch zijn als over 20 jaar dit boek en ADHD-psycho-educatiegroepen niet meer nodig zijn, omdat onze maatschappij veranderd is en voldoende rekening houdt met mensen die meer druk en impulsief gedrag laten zien en concentratieproblemen hebben, maar tot die tijd hopen we dat we kinderen met de classificatie ADHD met de ADHD-psycho-educatiegroep kunnen helpen.

Wetenschappelijke verantwoording¹

De huidige handleidingen van zowel de ADHD- als ADD-psycho-educatiegroepen worden door de auteurs zelf en diverse collegae al een aantal jaren uitgevoerd in de klinische praktijk. De groepen worden door de kinderen en hun ouders altijd als erg positief geëvalueerd. Maar omdat een behandeling niet alleen leuk, maar ook bewezen effectief (*evidence based*) moet zijn, heeft voorafgaand aan uitgave van de groepen wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de groepen plaatsgevonden (Ehrlich en Boerema). Er is onderzocht of de groepen leiden tot 1) een vergroting van kennis over AD(H)D en 2) het versterken van het zelfbeeld. Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat er sprake is van een statistisch significante vergroting in kennis over AD(H)D. En dit effect blijft behouden na 3 maanden. In hoeverre de tweede doelstelling, het versterken van het zelfbeeld behaald wordt, is minder stellig te bevestigen vanuit dit onderzoek. Ouders rapporteren wel significante verbetering in het zelfbeeld na de groep en deze verbetering blijft ook behouden na 3 maanden. Echter de vragenlijst die hiervoor is gebruikt bestond slechts uit enkele vragen en is hierdoor niet goed te onderzoeken op betrouwbaarheid. Meer onderzoek, met een betrouwbaar meetinstru-

1 Wie meer wil weten over de resultaten van de onderzoeken, kan dit opvragen bij Tirtsa Ehrlich. Er zal op termijn ook een artikel over dit onderzoek worden gepubliceerd in een vaktijdschrift.

ment, is nodig, om de hier gevonden verbetering verder te ondersteunen. Ook is het ontbreken van een controlegroep een tekortkoming van het huidige onderzoek. Momenteel loopt een nieuw onderzoek. Zodra het onderzoek afgerond is, zullen de resultaten hiervan worden gepubliceerd.

In de evaluatiegesprekken na de groep rapporteren ouders vaak dat ze zien dat het goed snappen van ADHD en de positieve groepservaring in combinatie met het positief leren denken over AD(H)D een soort rust bij de kinderen teweeg brengt, die hun zelfvertrouwen en het zelfbeeld ten goede komt. Slechter werd het zelfbeeld door deelname aan de groep in de huidige steekproef in ieder geval niet!

Samengevat kan gesteld worden dat deelname aan de ADHD- en ADD-groep een goede manier is om kinderen op een leuke manier meer te leren over ADHD en hen een positief gevoel over ADHD en zichzelf mee te geven. Wanneer een kind na deelname nog meer hulp gericht op het versterken van zijn of haar zelfbeeld nodig heeft, kan individuele vervolgbehandeling een zinvolle aanvulling op de groepsbehandeling zijn.

Dit draaiboek is geschreven voor therapeuten werkzaam in een instelling of in een eigen praktijk binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie. Het draaiboek omvat de volledige beschrijving van de groepstraining. De bijlagen zijn te downloaden via de site van uitgeverij SWP (www.swpbook.com). De groep werkt met een werkboek voor kinderen, *Werkboek ADHD-groep*, in combinatie met het kinderboek *Zo snel als een...*. De deelnemers aan de groep worden geacht zelf het werkboek en het kinderboek aan te schaffen en deze mee te nemen naar de bijeenkomsten (*Werkboek ADHD-groep* en *Zo snel als een...* zijn te bestellen via uitgeverij SWP (www.swpbook.com)). Het is belangrijk dat de ouders het boek *Zo snel als een...* voorafgaand aan de groep al minstens eenmaal met hun kind hebben gelezen. In dit draaiboek wordt consequent gesproken over ouders; hiermee wordt mede de situatie bedoeld waarin sprake is van één ouder of verzorger(s).

Deze psycho-educatiegroep kan onderdeel zijn van het groepsaanbod voor kinderen met ADHD binnen een instelling/praktijk. De groep bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk 1,5 uur. Vooraf vindt er een startgesprek plaats met kind en ouders waarin uitleg wordt gegeven over de groep. Door deze werkwijze is er voor het kind bij de start van de bijeenkomsten alvast één bekend gezicht. Achteraf vindt er een evaluatiegesprek met kind en ouders plaats, waarin besproken kan worden welke hulp na de groep nog vereist is. De groep bestaat uit maximaal zes kinderen van 9 tot 12 jaar en wordt gegeven door twee hulpverleners/trainers.



Het doel van de groep is de kennis over ADHD van de kinderen te vergroten (psycho-educatie) en de kinderen de mogelijkheid te bieden hun ervaringen met ADHD te delen met andere kinderen. Doordat zij merken dat zij niet de enigen zijn met de classificatie ADHD en in de groep ook meer over zichzelf te weten komen, kan de groep mede een positieve invloed hebben op hun zelfbeeld. Hiernaast wordt in de groep geoefend met positief denken.

Na deze psycho-educatiegroep kunnen de kinderen – indien nodig – deelnemen aan vervolggroepen. Bijvoorbeeld een socialevaardigheidstraining of een zelfcontroletraining, afhankelijk van het beschikbare aanbod in de instelling. Wij raden aan om in elke volgende groep te werken met eenzelfde soort beloningssysteem als in deze psycho-educatiegroep.

Beloningssysteem

Binnen de psycho-educatiegroep wordt gebruikgemaakt van een beloningssysteem, aangezien zowel *theory* als *evidence based* blijkt dat kinderen met de classificatie ADHD hierbij baat kunnen hebben. De ervaring leert dat zij meer gemotiveerd gedrag laten zien tijdens de groep als zij positief bekrachtigd worden. Tegelijkertijd maakt het toepassen van een beloningssysteem het voor de trainers makkelijker om een positieve sfeer te behouden. In plaats van onrustige kinderen te corrigeren, is het mogelijk de kinderen die wel goede inzet tonen te belonen door dit expliciet te benoemen en hun punten te geven. Hierdoor volgen de onrustige kinderen vaak vanzelf.

Tijdens de training kunnen de kinderen punten verdienen die ze thuis kunnen omzetten in beloningen. Er zijn punten te verdienen met:

- naar elkaar luisteren;
- goed opletten;
- nadenken;
- samenwerken;
- rustig doen;
- aardig doen tegen andere kinderen;
- thuisopdrachten (=montagewerk) maken.

De trainers kunnen ook punten uitdelen voor het vooraf rustig wachten in de wachtkamer en het rustig vertrekken na afloop.

Naast het individuele beloningssysteem is er een groepsbeloningssysteem: als een kind zijn huiswerk maakt, krijgt hij vijf punten én mag hij een vakje inkleuren van een 'groeps-



thermometer'. Als er een bepaald punt van de thermometer wordt bereikt, volgt er een groepsbeloning in de vorm van iets lekkers of een klein cadeautje voor iedereen.

Het is handig als de trainers alle kinderen per keer minstens tien tot vijftien punten laten verdienen, zodat zij ook de kans hebben om de grootste beloningen te verdienen aan het einde van de vijf bijeenkomsten.

Groepsthermometer

De groepsthermometer moet zo gemaakt worden dat de kinderen én na de derde bijeenkomst iets verdienen met elkaar – bijvoorbeeld wat lekkers – én na de vijfde bijeenkomst – dan verdienen ze hun diploma en eventueel een kleinigheidje. Een groepsthermometer voor 5 kinderen heeft dus 20 vakjes en er staat een sticker bij 10 vakjes en bij 20 vakjes voor de groepsbeloningen. Als kinderen hun montagewerk niet of niet helemaal gemaakt hebben, laat het ze dan in de pauze alsnog doen of sluit creatieve deals zodat ze toch hun vakje mogen kleuren. Zo zorg je ervoor dat alle beloningen gehaald worden en houd je de motivatie het hoogst.

Startgesprek

- 1 Telefonische uitnodiging aan de ouders en korte uitleg over de groep.
Bij deelname uitnodigingsbrief kind en brief ouders opsturen (zie bijlage 1 en 2²).
 - 2 Startgesprek met ouders en kind. Kort alvast de vergelijking kinderen met de classificatie ADHD en Ferrari's noemen, zie boek *Zo snel als een...* Uitleg over de groep, mogelijkheid tot vragen stellen, introductie beloningsstelsel en uitleg belang ervan aan ouders:
Het is voor kinderen met de classificatie ADHD heel moeilijk om rustig te zijn en op te letten, en dat is precies het gedrag dat ze in de groep wel moeten vertonen. Daarom willen wij ze extra motiveren en belonen als dat goed lukt. Vandaar het puntensysteem. Het is raadzaam dat u eerst als ouders en daarna samen met uw kind de beloningslijst bekijkt. Mogelijk staan er dingen tussen die niet kunnen of mogen. Maak hier afspraken over; u kunt ook samen andere beloningen verzinnen. Die moeten wel in een gerede verhouding staan tot de voorbeeldbeloningen, zodat het eerlijk is tegenover de andere kinderen uit de groep.
Help ouders en kind eraan herinneren elke bijeenkomst het werkboek en het lees-
- 2 De bijlagen zijn te downloaden via handleiding-adhd.swpbook.com. Klik op de button Extra materiaal en maak een account aan. Registreer daarna dit boek met de Memberclubcode onder op pagina 4 van dit boek.



boek mee te nemen en adviseer ouders om hun kind te helpen bij het maken van het 'montagewerk'. Benadruk dat aspecten als netjes schrijven of zelf lezen/schrijven niet van belang zijn; het gaat erom dat kinderen erover hebben nagedacht.

- 3 Vraag ouders 10 minuten voor einde bijeenkomst steeds aanwezig te zijn voor gezamenlijke afsluiting.
- 4 Noem aan ouders bijlage 2c, de brief voor de leerkrachten met informatie over de groep (of geef deze nogmaals mee).
- 5 Bespreek kort of er sprake is van dyslexie (zodat je daar tijdens de groep rekening mee kan houden), eventueel allergieën i.v.m. pauzehapje en of het kind zin heeft in de groep (teveel weerzin is een contra-indicatie).
6. Laat aan het einde van het startgesprek ouders op de gang (moeten zij ook eens op de gang staan ;-)) hun vragenlijst over het kind invullen en vul met het kind samen de vragenlijst in (beide bijlage 3). Maak ten slotte een afspraak voor het eindgesprek na de vijfde bijeenkomst.

Eindgesprek

- 1 Gesprek met ouders en kind. Bespreek hoe ze de groep hebben ervaren en of er nog aanvullende hulp nodig is.
- 2 Laat ouders op de gang hun vragenlijst over het kind invullen en vul met het kind samen de vragenlijst in (beide bijlage 3). Evalueer daarna met ouders en kind de ingevulde lijsten. Bespreek de vooruitgang en benadruk dat ze veel hebben geleerd en positiever over zichzelf zijn gaan denken. Noem als trainer ook nog eigenschappen van het kind die u hebt gewaardeerd tijdens de training. Het eindgesprek en nabespreken met de vragenlijst moet echt ingezet worden als laatste egoboost voor het kind.

Bijeenkomst 1

Vorbereiding

Groepsthermometer maken

Thema

Kennismaking en uitleg over ADHD

Benodigdheden

- > pennen en kleurpotloden
- > bal
- > het boek *Zo snel als een...*
- > ADHD-lied, 'Boem boem boem' van Kinderen voor Kinderen-36 (tekst zie bijlage 13)

Andere liedopties: 'Ik ben anders dan de rest' van Jochem Myjer (Soundtrack Brammetje Baas) of liedje over ADHD van Typhoon voor Het Klokhuis. Keuze van liedje afstemmen op behoefte van de doelgroep.

Scan de qr-codes voor deze drie liedjes over ADHD:



Op een goed zichtbare plek in de ruimte ophangen: groepsregels (zie bijlage 4), programma bijeenkomst 1 (zie bijlage 5), lijst met dingen waarmee de kinderen punten kunnen verdienen (zie bijlage 7), groepsthermometer, lijst met namen van alle kinderen op een A4- of A3-vel waarop de punten geturfd kunnen worden tijdens de bijeenkomst. Ook moet de superstuurkaart (bijlage 6) bij de superstuurder van die bijeenkomst worden gehangen.



Programma

Geef om de deelnemers betrokken te houden, de kinderen voorleesbeurten. De superstuurder mag altijd beginnen. Doe dit voorlezen alleen bij voldoende tijd.

Kort namenspel (3 min.)

Om het ijs te breken, wordt er eerst een kort namenspel gedaan. De trainer zegt zijn/haar naam, degene naast de trainer herhaalt eerst de naam van de trainer en noemt daarna zijn/haar eigen naam en zo wordt er een rondje gemaakt.

Introductie van wat de kinderen in de groep kunnen leren (5 min.)

Een van de trainers licht kort toe wat het doel van de groep is en wat er allemaal te leren valt.

Uitleg:

In de groep zitten alleen kinderen met de classificatie ADHD. De groep is bedoeld om meer te leren over wat ADHD is, hoe dat er bij jou uitziet en wat je eraan kunt doen. Als je mensen zou vergelijken met auto's, dan zijn mensen met de classificatie ADHD eigenlijk Ferrari's. Ferrari's kunnen supersnel en gaan soms zelfs iets te snel. Dat wil zeggen dat in jullie auto de rem af en toe niet goed werkt. Dan gaan jullie er met plankgas vandoor zonder dat jullie hebben gekeken of het wel kon. Of misschien stond het stoplicht wel op rood, en dan kunnen er ongelukken gebeuren. In deze groep gaan jullie ontdekken hoe jullie auto eigenlijk werkt. Hoe komt het bijvoorbeeld dat je rem niet zo goed werkt, en is daar iets aan te doen? En wat is er eigenlijk allemaal heel fijn aan deze auto? En onder welke omstandigheden rijdt de auto het beste? Welke benzine moet er dus in? En hoe vaak moet de auto naar de garage? Allemaal vragen waar we met elkaar antwoorden op gaan vinden. De groep is dus bedoeld om meer over jezelf en over ADHD te leren. Samen met Ferry Ferrari ga je deze groep beleven. Over hem is zelfs een boek geschreven, en dat hebben jullie ook gelezen. In de groep gaan we ook met dit boek werken. Dus het is de bedoeling dat je dit boek en je werkboek elke week meeneemt.

Uitdelen superstuurder/superstuurkaart (2 min.)

Uitleg:

Elke week is er iemand de superstuurder van de dag, die: mag met alles als eerste beginnen en mag voorlezen als hij/zij dat wil; mag meehelpen in de pauze met drinken inschenken en snoepjes uitdelen.

De superstuurkaart wordt bij degene opgehangen die superstuurder is.

Elke week is er iemand van de groep superstuurder (in een groep van zes kinderen is het superstuurder-zijn te verdelen over voor en na de pauze en voor de laatste twee keer kan worden geloot wie het nog een keer mag zijn).

Bekijken van de werkboeken (5 min.)

De superstuurder mag bladzijde 9 van het werkboek lezen. Iedereen denkt vervolgens na over zijn vaste bewaarplek en schrijft die op.

Regels doornemen (15 min.)

Zie bladzijde 10.

Net zoals er in het verkeer regels zijn, zijn er hier ook regels. Brainstorm met elkaar over regels en bespreek de standaardregels (bijlage 4). Voeg eventueel eigen bedachte regels toe. (Vul in de pauze bladzijde 10 en 11 in.)

Uitleg kilometersysteem (5 min.)

Zie bladzijde 12, 13 en 14.

Uitleg:

Als je je in de groep goed aan de regels houdt, dan kun je punten verdienen. Wij, de trainers, geven de punten. Je kunt punten verdienen voor verschillende dingen (de trainer wijst naar de tekst van bijlage 7 die is opgehangen):

- *naar elkaar luisteren*
- *goed opletten*
- *nadenken*
- *samenwerken*
- *rustig doen*
- *aardig doen tegen andere kinderen*

én als je elke keer je huiswerk (=montagewerk) maakt, krijg je steeds vijf punten extra aan het begin. Deze punten tellen mee bij je eigen punten, maar ze zijn ook een vakje waard op de groepsthermometer. Met de vakjes sparen jullie samen ook voor een groepsbeloning (de trainer wijst naar de groepsthermometer). Als je je montagewerk hebt gemaakt, mag je elke keer een vakje inkleuren. Als jullie bij de sticker zijn, verdienen jullie als groep een groepsbeloning.

De punten worden aan het eind van elke bijeenkomst opgeschreven in je werkboek en thuis kun je dan je punten inleveren voor een beloning.



Kennismaking (10 min.)

Daarna bladzijde 15: de kinderen maken een tekening over zichzelf, waarbij ze minstens drie dingen tekenen die over hen zelf gaan. Hierna stellen de kinderen zich voor aan de hand van hun tekening.

Namenspel (10 min.)

Met behulp van een bal worden de namen van de kinderen geoefend. In een kring overgooien naar elkaar en namen erbij noemen. Er zijn verschillende varianten denkbaar om namen te oefenen.

Pauze (10 min.)

De superstuurder helpt de trainer met het uitdelen van drinken en (suikervrij) lekkers. Vul in het werkboek van ieder kind bladzijde 10 en 11 in (namen van de trainers, telefoonnummer van de instelling en de tijd en data van de bijeenkomsten en het eindgesprek (=evaluatiesprek)).

Wat is ADHD? (ongeveer 20 min.)

Uitleg ADHD en kennismaking Ferry.

In het boek *Zo snel als een...* bladzijde 18, uitleg praatdokter, lezen. In het werkboek bladzijde 16-19: de drie hoofdkenmerken van de classificatie ADHD doornemen. Gelijk de vragen maken en bespreken.

Als kinderen vragen hoe het komt dat ze ADHD hebben of willen weten wat de oorzaak is, kan je uitleggen dat onderzoekers dat ook nog niet precies weten. Maar dat het vaak een combinatie is van meerdere dingen tegelijk. Zo denken onderzoekers dat erfelijkheid een rol speelt, maar ook de omgeving vanaf het moment dat je in de buik van je moeder zat. En hoe nadenkfuncties werken. En vooral benadrukken dat ook al weten we nog niet precies hoe het komt dat het ene kind ADHD heeft en het ander niet, het niemand's SCHULD is.

Bij voldoende tijd wordt 'stoeltje rust' geïntroduceerd

Alle kinderen gaan op een stoel zitten.

Uitleg:

We hebben al gezegd dat jullie een auto zijn. En die auto heeft eigenlijk twee benzinstanden. De ene stand is erg benzinevretend, en kost dus veel geld en benzine. De andere stand gaat heel zuinig met zijn benzine om, en kan dus langer rijden op een tank. Hierdoor kun je meer kilometers afleggen. Deze benzinstand kun je zelf aanzetten. Hiervoor moet je wel rustig worden. Wij gaan jullie leren hoe je jezelf rustig kunt maken en daardoor dus zuiniger met je benzine om kunt gaan. Als je je druk voelt, kun je jezelf hiermee rustig maken. Als je je zenuwachtig voelt, kun je jezelf hiermee rustiger maken.

Als je ergens tegen opziet, kun je jezelf hiermee rustig maken. Het kan je dus op verschillende momenten helpen. Elke week gaan we dit doen, zodat je het goed kunt oefenen. Wij vinden het superknop als je het thuis of op school of op een andere plek ook gaat oefenen. Je zult dan merken dat het je echt kan helpen.

Op de stoel wordt een ontspanningsoefening gedaan (zie bijlage 11). Verschillende spiergroepen worden aangespannen en ontspannen. Ook wordt de nadruk op de ademhaling gelegd. Punten worden uitgedeeld aan degenen die goed en rustig meedoen.

ADHD-lied (5 min.)

Elke week wordt het ADHD-lied beluisterd. Vanaf de volgende bijeenkomst gebeurt dit bij binnenkomst. De tekst staat in het werkboek (helemaal achterin), zodat de kinderen ook kunnen meelesen/meezingen. In de laatste bijeenkomst schrijven de kinderen als opdracht het refrein op. Dit wordt nu nog niet gezegd. Let op: Voor kinderen met de derde druk van het werkboek staat hier nog de tekst van een oude liedje. Kopieer voor hen bijlage 13.

Bij voldoende tijd kan er aan het einde van elke bijeenkomst gekozen worden uit de volgende spelletjes:

1. Ik ga op reis en neem mee. In deze variant van het spel, wordt niet alleen een woord gezegd, maar ook een beweging. Deze beweging voert het kind op een bepaalde plek in het lokaal uit. Als een kind aan de beurt is, om alle dingen op te noemen, loopt hij naar de bepaalde plek, doet hij de beweging en zegt het desbetreffende woord.
2. Met de groep wordt tot 20 geteld. Iedereen noemt om de beurt een getal. Er mag niet door elkaar worden gepraat. Het tellen moet kriskras door elkaar gebeuren (Niet met de klok mee of tegen de klok in). Iedereen moet ongeveer even vaak aan de beurt komen. Er mogen geen afspraken worden gemaakt in de trant van: jij begint, dan ik. Ook mag je niet wijzen. Wanneer er 2 door elkaar praten, moet weer opnieuw worden gestart bij 1.
3. In teamverband:
Eén ploeg gaat naar de gang. De andere ploeg verandert 4 dingen in het lokaal. De ploeg van de gang moet na terugkomst raden wat er is veranderd.

Montagewerk en kilometersysteem (5 min.)

Dit wordt altijd samen met ouders gedaan. Superstuurder mag de ouders halen 5 tot 10 minuten voor het einde. Laat de kinderen bij voldoende tijd om de beurt de tekst bij een pionnetje lezen. In het werkboek bladzijde 20 en 21 lezen, het montagewerk (blz. 22-29) bespreken en de punten bijschrijven op het kilometersysteem (blz. 14).



Bijeenkomst 2

Thema

Weetjes over de classificatie ADHD

Benodigdheden

- > het boek *Zo snel als een...*
- > ADHD-lied, 'Boem boem boem' van Kinderen voor Kinderen-36 (tekst zie bijlage 13)
- > twee A4-vellen met op de ene groot 'waar' en op de andere groot 'niet waar' geschreven



Op een goed zichtbare plek in de ruimte ophangen: groepsregels (zie bijlage 4), programma bijeenkomst 2 (zie bijlage 5), lijst met dingen waarmee de kinderen punten kunnen verdienen (zie bijlage 7), groepsthermometer, lijst met namen van alle kinderen op een A4- of A3-vel waarop de punten geturfd kunnen worden tijdens de bijeenkomst. Ook kan de superstuurkaart bij de superstuurder van die bijeenkomst daarbij worden gehangen.

NB: Vanaf deze keer steeds beginnen met het beluisteren van het ADHD-lied, dat opstaat bij binnenkomst.

Programma

ADHD-lied (4 min.)

Het ADHD-lied wordt beluisterd.

Superstuurder (1 min.)

De superstuurkaart wordt uitgedeeld en bij het betreffende kind op het bord gehangen.

Rondje bijkletsen (8 min.)

Elke week mogen de kinderen aan de hand van een thema iets vertellen. De superstuurder krijgt als eerste de beurt. Deze keer is het thema: Wat vind je ervan dat je de classificatie ADHD hebt? Hoe merk je het? Heb je er last van? Welke dingen helpen jou?

Montagewerk bespreken (20 min.)

Huiswerk bespreken. Het huiswerk was vragen over ADHD verzinnen. Vragen zo mogelijk ter plekke beantwoorden en er anders volgende week op terugkomen. De ingevulde lijsten met vijf kenmerken waar de kinderen het meeste last van hebben, per kind bespreken. Andere variant: een van de trainers leest één voor één de kenmerken voor en de kinderen moeten staan als zij het kenmerk hebben ingevuld. Zo kun je op groepsniveau de verschillen en overeenkomsten bespreken. Bekijken of er verschillen of overeenkomsten waren tussen ouders en kind. Bij verschillen vertellen dat iedereen iets anders kan zien/beleven, en dat het een niet meer goed of fout is dan het ander. Voor het gemaakte huiswerk krijgen de kinderen vijf punten, die op het bord worden bijgeschreven, en ze mogen in de pauze een vakje op de groepsthermometer inkleuren.

'ADHD ren je rot', een spel over ADHD (15 min.)

In de ruimte worden twee papieren vellen opgehangen. Op het ene staat 'waar' en op het andere staat 'niet waar'. Aan de hand van uitspraken wordt de kinderen gevraagd rennend naar het juiste vel ('waar' of 'niet waar') te gaan (vandaar de titel van het spel). Bij elk antwoord kort stilstaan.

1. 'Als je de classificatie ADHD hebt, ben je dom' – *niet waar, dit is een vooroordeel. ADHD heeft niets te maken met hoe goed je kunt leren of hoe slim je bent, en het betekent al zeker niet dat je dom bent!*
2. 'Kinderen met de classificatie ADHD zijn altijd en overal heel druk' – *niet waar, dit is ook een vooroordeel. Als je de classificatie ADHD hebt, ben je heus soms ook rustig; bespreek dit met de kinderen, vraag wanneer zij best rustig kunnen zijn/doen.*
3. 'Kinderen met de classificatie ADHD hebben er meestal moeite mee zich te concentreren' – *waar, dit hoort echt bij de classificatie ADHD.*
4. 'ADHD en dyslexie komen vaak samen voor' – *waar, dit geldt echter niet voor iedereen, maar het komt wel vaak samen voor; bespreek wie in de groep ook dyslexie heeft.*
5. 'Kinderen met de classificatie ADHD kunnen snel boos worden' – *waar en niet waar. Waar omdat veel kinderen met de classificatie ADHD wel snel boos worden; bespreek met de kinderen wie het herkent. Niet waar is ook goed, want niet alle kinderen met de classificatie ADHD hebben er last van; het hoort niet bij ADHD, maar het komt wel vaak samen voor.*
6. 'Hoe ADHD-gedrag komt weten we nog niet precies, maar het is in ieder geval niemands schuld' – *waar, later in de groep gaan de kinderen hier meer over leren.*
7. 'Als je de classificatie ADHD hebt, kan het best zijn dat een van je ouders het ook heeft' – *waar, het is vaak erfelijk, dat betekent dat als een van je ouders ADHD-gedrag heeft of allebei je ouders de classificatie ADHD hebben de kans groot is dat jij het ook krijgt, maar dit is niet altijd het geval. Alleen de kans is groter dat je het krijgt, en het kan ook zijn dat je broer of zus het ook heeft.*