

Anton Horeweg



AAD
HD
in de
klas

**PRAKTISCHE GIDS
VOOR LERAREN**

**Lannoo
Campus**

Een vorige editie van deze uitgave verscheen in 2017 onder de titel *Wat stuitert daar door je klas?* (978 94 014 4151 3)

D/2021/45/238 – ISBN 978 94 014 7784 0 – NUR 840

Vormgeving omslag: Agraphics Design, Apeldoorn

Vormgeving binnenwerk: Wendy De Haes

Figuren: Mag gezien design, Utrecht

© Anton Horeweg & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België
www.lannoocampus.be

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland
www.lannoocampus.nl

INHOUD

OVER DIT BOEK	7
INLEIDING	8
DEEL I WAT IS ADHD?	11
1 Achtergronden van ADHD	13
2 Het brein van kinderen met ADHD	23
3 ADD	43
4 ADHD en bijkomende problemen	55
5 Als AD(H)D samengaat met andere stoornissen	69
DEEL II HOE GA JE OM MET ADHD?	91
6 Wat zie je in de klas?	93
7 Wat kun je doen in de klas?	101
8 Overleg met ouders, kind en behandelaars	137
9 ADHD en schoolvakken	145
TOT SLOT	163
HANDIGE WEBSITES	165
BIJLAGE	166
DANKWOORD	171
REGISTER	172
EINDNOTEN	176

**DIT BOEK IS VOOR ALLE
LEERLINGEN DIE NIET STIL
KUNNEN ZITTEN IN DE KLAS.
EN VOOR HUN LERAREN.**

OVER DIT BOEK

Voor u ligt een boek over leerlingen met ADHD. Er zijn absoluut positieve kanten aan ADHD. Veel kinderen en jongeren met ADHD denken snel en associatief, zitten vol creatieve invallen en hebben een (h)eerlijk gevoel voor humor. Ze zijn vaak onbevangen en enthousiast, ze hebben een tomeloze energie en zijn nooit saai.

Toch ondervinden veel leerlingen met ADHD moeilijkheden in de klas. Door aan leraren en begeleiders uit te leggen waar dat gedrag vandaan komt en hoe je samen met de leerling naar oplossingen kunt zoeken, wordt het voor iedereen beter. Kinderen en jongeren met ADHD willen ook gewoon leren. En met de (extra) hulp van leraren en begeleiders kunnen ze dat prima.

Anton Horeweg
Leerkracht, master Special Educational Needs

INLEIDING

'Ik kan beter naar een andere school gaan.'
'Kan je daar dan wel stilzitten?'

Ik heb veel leerlingen met ADHD voorbij zien komen, met of zonder medicatie, met of zonder ernstig probleemgedrag. Eén ding hadden zij echter allemaal gemeen. Zij waren in de klas absoluut van goede wil, wilden leren en lol hebben, net als alle andere kinderen, maar door hun ADHD lukte dat soms moeizaam. En vaak lukte het helemaal niet.

ADHD: geen kind of jongere vraagt erom, maar sommigen van hen hebben het wel. Dat is lastig, het brengt ze soms in moeilijkheden en soms op de rand van de wanhoop. Soms lijkt het alsof niemand hen begrijpt. Niemand die vat dat ze dingen doen zonder eerst goed na te denken, waardoor op den duur niemand hen nog leuk lijkt te vinden. Ook de leraar niet. En dat terwijl ze vooral gewoon een kind zijn en massa's leuke dingen in zich hebben. Soms zelf nog meer, omdat ze ADHD hebben.

Kunnen wij, als leraren of begeleiders, die kinderen helpen? Absoluut. Door te leren begrijpen wat ADHD inhoudt, door te leren begrijpen waar deze kinderen het moeilijk mee hebben, maar vooral door te kijken naar wat ze WEL kunnen. En naar wat wij als leraar of begeleider kunnen doen om dat mogelijk te maken.

ADHD hebben is ingrijpend. Voor het kind of de jongere en voor zijn omgeving. Als wij leraren ons gedrag veranderen en de klasomgeving aanpassen, kan dat het verschil maken tussen wel en niet leren in de klas. Door kleine veranderingen of aanpassingen valt er vaak beter mee om te gaan. Als je op school in staat bent de sterke kanten van deze kinderen te belichten en te benutten, en het gedrag als onmacht te zien, kijk je al een stuk positiever naar je leerlingen met ADHD. En dat voelen ze. Daarna kun je ze helpen om

de onhandige dingen beter te doen. Denk evenwel niet dat zoiets snel gaat. Maar de aanhouder wint.

Jouw houding als leraar of begeleider doet er echt toe. Meer dan je soms denkt. Ik sprak een jongetje met ADHD (hij is inmiddels volwassen, maar het blijft een druk jongetje), dat vertelde dat hij ongeveer 60% van zijn schooltijd op de gang heeft doorgebracht. Nu verwacht je misschien dat zoiets tegenwoordig niet meer voorkomt, maar helaas. Laatst verzuchtte een collega nog toen we bespraken wat deze kinderen zou helpen: 'Voor je het weet, zitten ze allemaal op een skippybal.' En hij bedoelde dat niet positief. Ik zou denken: als die skippybal helpt, doen! Misschien kan dit boek jouw skippybal zijn.

'Wat heb ik nu weer gedaan?'

Milan is nieuw in de klas. Hij heeft al op twee scholen gezeten waar het niet heel goed met hem ging. Hij vertoonde namelijk behoorlijk storend gedrag en had op beide scholen vaak ruzie met de leraren. Die vonden hem heel druk en als hij daarop gewezen werd, werd Milan vrij brutaal. Milan zelf vond overigens dat ze te veel op hem letten.

Nu komt hij dus in een nieuwe klas, op een nieuwe school. Het schooljaar is al een half jaar bezig. De eerste week blijkt dat Milan inderdaad veel praat en – nog vaker – door de klas loopt. Zonder dat hij daarbij eigenlijk iemand stoort, maar zijn werk schiet zo natuurlijk niet op.

De leraar vermoedt dat Milan erg goed is in toneelspelen. Hij is grappig en gevat in zijn antwoorden. Na schooltijd vraagt de leraar om nog even te blijven. Milan reageert heel defensief: 'Wat heb ik nu weer gedaan? Ik deed toch niks? Waarom moet ik blijven?'

Nadat de leraar rustig heeft uitgelegd dat hij gewoon even wil horen hoe hij zijn nieuwe school en klas vindt, wordt Milan wat rustiger. Als hij daarna aan Milan vraagt of hij samen met hem een klein toneelstukje wil opvoeren voor de klas, vindt Milan dat te gek. Hij is dol op drama.





DEEL I

WAT IS ADHD?



1

Achtergronden van ADHD

'Ik word zo moe van (de drukte in) mijn hoofd.'

In dit deel bekijken we beknopt de theorie. Hoe komt het dat kinderen en jongeren met ADHD problemen hebben? Wat gebeurt er in hun brein? Wat gebeurt er juist niet? We bekijken ADHD hier in relatie tot de executieve-functietheorie. Executieve functies zijn processen in je brein die je gedrag en leren aansturen,¹ daarover later meer.

Misschien vind je dit een raar begin van een praktisch boek. Een boek dat vooral gaat over hoe je in je klas problemen met deze kinderen kunt voorkomen (en daarmee meteen voorkomt dat zij problemen met jou krijgen), en dat toch begint met een theoretische verhandeling. Toch is dat volgens mij nodig. Ik zal het uitleggen.

Veel leerlingen met ADHD zijn voor leraren storend. Dat klinkt misschien niet aardig, maar in de praktijk wordt dat vaak echt zo ervaren. Wat er daarna gebeurt, geweld of ongewild, is dat leraar en leerling in een negatieve spiraal terechtkomen. De leraar vindt de leerling ongemotiveerd, lui en druk. De leerling vindt de leraar oneerlijk, streng en niet aardig, terwijl juist de binding met de leraar heel belangrijk is.

Ik denk dat het veel uitmaakt als je iets weet over de achtergrond van het zichtbare gedrag bij ADHD en dat je dan heel anders naar de eerste casus zult kijken.

Jeroen (ADHD en ODD, oppositioneel-opstandige stoornis) zit in de rekenles achterstevoren. Dat is niet de eerste keer vandaag, even daarvoor heeft de lerares hem al twee keer daarover gewaarschuwd. Ze weet dat Jeroen druk is en ze is een vriendelijke, bevlogen lerares. Dus is ze naar Jeroen toegelopen en heeft ze hem op een vriendelijke manier gevraagd beter op te letten en zich niet om te draaien, maar zich, goed zittend op zijn stoel, beter te concentreren.

De lerares heeft keurig het doelgedrag benoemd, namelijk: 'Ik wil dat je je nu omdraait en je de komende minuten goed probeert te concentreren.' Maar klaarblijkelijk heeft die pedagogisch goed uitgevoerde interventie weinig effect op Jeroen. De lerares voelt dan ook gaandeweg dat ze een beetje geïrriteerd raakt door het gedrag van Jeroen. Het maakt niet uit in welk groepje ze hem zet, hij zit heel vaak te praten. Het lijkt wel of hij de regels gewoon negeert. Zelfs als ze hem rechtstreeks aanspreekt, doet hij soms alsof ze er niet is. Hij reageert dan in eerste instantie niet, maar pas enkele ogenblikken later.

Situaties zoals in de eerste casus komen heel veel voor in de klas. Er is (nog) niets geëscaleerd, maar het kind lijkt niet te doen wat jij als leraar wilt. Bovendien negeert hij je ook nog eens. Dat is toch echt iets waar de meeste leraren niet tegen kunnen. En terecht. In de loop van dit hoofdstuk zul je zien wat de mogelijke oorzaak van dit probleem is en dat Jeroen daar misschien niet altijd wat aan kan doen. Dat kun je natuurlijk nog steeds vervelend vinden, maar het is fijn om te weten dat Jeroen geen anti-lerarenoffensief is begonnen, dat hij sommige dingen echter gewoon (nog) niet kan.

1.1 ADHD of aandachtstekortstoornis (al dan niet met hyperactiviteit en impulsiviteit)

Als je één kind met ADHD hebt gezien, dan ... heb je er één gezien!

In een boek over ADHD is het goed om uit te leggen wat ADHD is, hoe vaak het voorkomt en welke varianten van de stoornis er bestaan. Hieronder kun je daarover lezen. Eerst echter een waarschuwing. Wetenschappers zijn erachter gekomen dat de werkelijkheid veel complexer is dan werd gedacht.

Zo heeft ADHD niet één oorzaak, er zijn er zeker meerdere. Onderzoeken en de vaststellingen van symptomen vinden plaats in groepen, en niet bij individuen. Dat betekent dus dat als je over de criteria leest, dat die zijn vastgesteld bij grote groepen kinderen. Dit kun je niet altijd naadloos vertalen naar een kind in je klas. De spreuk aan het begin van deze paragraaf geeft dat heel precies aan.

De redenen waarom het ene kind ADHD krijgt, kunnen misschien gedeeltelijk (maar misschien ook helemaal niet) samenvallen met de oorzaken van ADHD bij een ander kind. Maar voor elk kind spreken we over *oorzaken*, niet over *de* oorzaak. Dat is zo omdat bij het ontstaan van de stoornis(sen) meerdere factoren bij elkaar komen en op elkaar inwerken. Feit is dat genen, omgeving, hersenen en cognitie allemaal een rol spelen in het (volledig) tot uiting komen van de stoornis en dat dit samenspel er bij het ene kind anders uitziet dan bij het andere. Dat gezegd hebbende, is het toch nuttig om te kijken hoe het beeld van ADHD eruit kan zien.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) komt voor bij pakweg 3 tot 5% van de kinderen op de basisschool.² Bij jongens drie keer zo vaak als bij meisjes. De eerste symptomen worden meestal zichtbaar voor de leeftijd van zeven jaar. Vaak al op de peuterleeftijd. Er bestaan echter ook vormen van ADHD waarbij de symptomen en belemmeringen in het functioneren pas na het twaalfde jaar zichtbaar worden. Bij meer dan twee derde van de kinderen met ADHD zie je ook nog symptomen als ze volwassen zijn.³ De symptomen van hyperactiviteit en impulsiviteit nemen in de loop van de adolescentie veel sneller af dan de aandachtsproblemen, maar kunnen plotseling terugkeren. De aandachtsproblemen blijven meestal veel stabiel aanwezig, ook tot in de volwassenheid.⁴

Er zijn drie gedragsbeelden van ADHD te onderscheiden.

HET HYPERACTIEVE, IMPULSIEVE EN ONOPLETTENDE BEELD, OFWEL HET GECOMBINEERDE BEELD

Dit gedragsbeeld komt het meest voor. Deze kinderen horen vaak maar een stukje van je uitleg, staan ineens op, als ze denken dat ze nú iets moeten doen, en bewegen vaak onophoudelijk.

De klas is bezig met de rekenles. Leraar Koen legt enthousiast uit hoeveel mensen de bus ingingen en uitstapten. Arne let echter niet goed op, hij zit met zijn hoofd bij de pauze. Dadelijk kan hij weer lekker aan het klimrek hangen. Trouwens, vandaag zou ook het nieuwe klimrek komen, herinnert hij zich nu. Dat heeft de leraar gisteren gezegd. Meteen kijkt hij naar buiten, zijn ogen dwalen over de speelplaats en daar ziet hij het. Het nieuwe rek wordt net geplaatst. Omdat hij het vanaf zijn plek net niet goed kan zien, staat hij op en rent hij naar de gang. De rekenles is hij al vergeten.

'Het klimrek!'

Arne staat nog maar net op de gang, als hij een boze leraar achter zich hoort. 'Arne, wat ga jij nou doen?!', zegt een boze stem.

'Kijk, het nieuwe klimrek!', roept Arne enthousiast, zich van geen kwaad bewust. Hij springt van opwinding op en neer.

'Maar Arne, we zijn aan het rekenen', zegt de leraar.

Arne heeft nu wel door dat hij weer iets heeft gedaan dat hem in moeilijkheden heeft gebracht.

'Ja, meester', zegt hij daarom snel en hij sprint de klas weer in.

De leraar loopt hem hoofdschuddend achterna. Wat zal dit jongetje het nog moeilijk krijgen op school.

HET OVERWEGEND ONOPLETTENDE BEELD, OFWEL HET ONOPLETTENDE TYPE, OOK WEL ADD GENOEMD

ADD is geen aparte stoornis, maar een verschijningsvorm, een gedragsbeeld van ADHD, waarbij onoplettendheid vooropstaat. Overigens zijn niet alle wetenschappers het daarover eens. Er gaan regelmatig stemmen op om ADD een aparte stoornis te noemen.

In tegenstelling tot de vorige groep kinderen merk je kinderen met ADD vaak niet op in je klas. Zeker als ze redelijk intelligent zijn, kunnen ze het werk min of meer meedoen, ondanks het feit dat ze veel van je uitleg gemist hebben en onder het werken met hun hoofd ergens anders zitten.

In het vervolgonderwijs lopen deze kinderen overigens alsnog vast. Vaak worden ze ook dan pas gediagnosticeerd. Dat laatste geldt zeker voor meisjes. Zij worden vaak pas in het secundair onderwijs (voortgezet onderwijs in Nederland) 'ontdekt'.⁵

Arianne is een vrolijk meisje. Ze heeft ADD, de niet-hyperactieve variant van ADHD. Als je haar in de klas ziet zitten, zie je niets bijzonders. Ze wiebelt en wriemelt niet, praat niet overdreven veel en lijkt goed aan het werk te zijn.

Het tegendeel is echter waar. Wat je namelijk niet ziet, is dat Arianne vreselijk veel moeite heeft om haar aandacht bij haar werk te houden. De instructie van de lerares hoort ze vaak maar gedeeltelijk. En zelfs als de lerares haar dan meer omstandige instructie geeft, mist ze daar nog stukjes uit. De lerares weet dat, omdat zij Arianne altijd na laat vertellen wat ze moet doen.

Dat kan ook met het werkgeheugen van Arianne te maken hebben. Maar als je goed kijkt, zie je Arianne 'afhaken' tijdens de uitleg. Haar ogen krijgen een dromerige blik en op dat moment weet de lerares dat het meisje al niet meer echt luistert. Dat probleem doet zich trouwens ook voor als Arianne aan het werk is.

Arianne heeft, zoals ze zelf zegt, last van heel veel gedachtes in haar hoofd. Daarom gaat het moeizaam in de klas. Ze probeert wel mee te doen, maar het lukt haar gewoonweg niet. Wat Arianne nodig heeft, is iemand die haar telkens weer even bij de les betreft. De lerares probeert

dat zo veel mogelijk te doen, maar er zitten natuurlijk ook nog dertig andere kinderen in de klas.

HET IMPULSIEVE EN HYPERACTIEVE BEELD

Jonas rent letterlijk heen en weer tussen zijn tafeltje en de kast, een paar meter verderop. Dat mag hij doen, dat heeft hij met de leraar afgesproken. Andere kinderen hebben er nauwelijks last van, want zijn tafeltje staat achter in de klas. Terwijl hij rent en tussendoor op rare manieren op zijn stoel gaat zitten, ziet hij toch nog kans om tijdens de instructie van de leraar de goede antwoorden te geven. Dat doet hij overigens ook nog gewoon vóór zijn beurt.

Deze variant van ADHD komt het minst voor. Het zijn kinderen die hun aandacht wel bij de les kunnen houden, maar die tegelijkertijd ook druk en impulsief zijn.

Zie je de kenmerken altijd en overal?

Kinderen met ADHD staan bekend als druk bewegende kinderen. Als kleuter is hun bewegingsdrang vaak zo sterk, dat ze overal opklauteren. Wanneer ze ouder worden, neemt dat klimgedrag vaak wel af. In de puberteit is de bewegingsdrang nogal eens verworpen tot onophoudelijk praten.

De voornaamste kenmerken van ADHD zijn een tekort aan aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit, maar niet elk kind vertoont deze drie kenmerken 'altijd' en ook niet steeds tegelijk. Het is dus erg belangrijk om niet te veralgemenen. Elk kind heeft zijn eigen specifieke problemen op dit gebied. Daarnaast kan een kind moeite hebben met de overgang van de ene naar de andere activiteit (cognitieve flexibiliteit) en kunnen veel kinderen met ADHD moeilijk vooruitdenken.⁶

Om het helemaal ingewikkeld te maken: een diagnose krijg je als je aan een bepaald rijtje criteria voldoet, maar stel nu dat je aan achttien criteria moet voldoen om de norm voor een diagnose te behalen, en dat je 'maar' aan vijftien criteria beantwoordt. Dan heb je officieel geen ADHD, maar val je waarschijnlijk wel op in de klas. Voor een leraar is de classificatie ADHD dus wel een informatiebron, maar soms een gebrekkige, waar je niet al te veel aan hebt.

Kijk daarom vooral naar wat het kind in je klas doet. Daar heeft het je steun nodig. En je begrip. Misschien meer dan nodig; begrip betekent niet dat je alles goed moet vinden. Ook kinderen met ADHD moeten leren zich aan afspraken te houden. Het duurt alleen soms wat langer.

Ik liep op school door de gang. Er kwam een jongetje op me afrennen. Ik kende hem wel, het was Ahmet en hij heeft ADHD. Ik hield hem tegen en wilde hem vertellen dat hij rustig door de gang moest lopen, dat was namelijk een schoolregel. Zijn moeder kwam net de hoek om en vroeg mij wat ik aan het doen was. 'Ik vertel Ahmet dat hij rustig moet lopen', zei ik. Zijn moeder protesteerde: 'Maar hij heeft ADHD, hoor, hij kan er niets aan doen.' 'Ik weet dat hij ADHD heeft en dat het lastig voor hem is, maar hij zal desalniettemin moeten leren dat je hier rustig moet lopen. Ik ben niet boos op hem, maar hij moet zich toch aan de schoolregels houden.'

Deze situatie geeft aardig weer hoe er soms gedacht wordt als kinderen een (ontwikkelings)stoornis hebben. Voor je het weet, leunen alle volwassenen achterover en gebruiken ze de stoornis als excuus. Zo moet het volgens mij niet gaan. De diagnose geeft informatie en het kind moet dingen leren. Accepteer alleen dat het wat langer duurt en word daar niet boos om.

1.2 Jonger dan je zou verwachten

Kinderen met ADHD lijken geregeld jonger dan ze volgens hun kalenderleeftijd zijn. Kinderen met ADHD vertonen immers vaak gedrag dat bij een kalenderleeftijd hoort die ze al gehad hebben. Hun brein ontwikkelt zich namelijk langzamer.^{7 8} Ze kunnen zomaar twee tot drie jaar jonger lijken in hun sociale en emotionele ontwikkeling.

Daar is niets mis mee, de kinderen halen dat later vanzelf weer in. Maar het kan er soms voor zorgen dat ze geen aansluiting vinden bij andere kinderen in je groep. Tijdens de pauze zie je ze dan spelen met kinderen uit lagere groepen of leerjaren. De zaken waar hun eigen klasgenoten zich mee bezighouden, zeggen hun vaak nog niets.

'Nathan zit in de hoogste klas, maar als je hem op het schoolplein bezig ziet, is het net een jongetje uit groep 5 of 6 (derde of vierde leerjaar in Vlaanderen).' Sander, zijn leraar, moet er wel om grinniken. 'Het is net een jonge hond. Altijd maar draven. Hij rent de hele pauze om iedereen heen, terwijl heel veel van zijn klasgenoten bedachtzaam rondlopen of een beetje bij elkaar op de bankjes hangen.'

'De meisjes ergeren zich wel aan Nathan', vervolgt Sander. 'Ze klagen altijd dat hij zo kinderachtig doet. Hij probeert vaak hun aandacht te krijgen door gek te doen, daar heeft hij trouwens in de klas ook een handje van. Ik negeer het meestal maar een beetje. Hij bedoelt het niet kwaad. Maar hij ziet niet dat hij er soms mensen mee ergert.'

1.3 Meisjes met ADHD

Een vrij nieuwe bevinding is dat meisjes ook ADHD kunnen hebben.⁹ Hun ADHD wordt echter vaak gemist. Waarschijnlijk is er een onderdiagnose van 30 tot 50%.¹⁰ Er werd gedacht dat ADHD alleen bij jongens hoorde. Dat komt omdat jongens met ADHD vaak stoorzenders zijn in hun omgeving.

Dat heb je in de klas vast wel eens gemerkt. ADHD uit zich bij meisjes heel anders dan bij jongens. Meisjes willen van nature minder opvallen dan jongens. Meisjes met ADHD zitten bijvoorbeeld vaak te kletsen, maar rennen veel minder rond. Ze zijn vooral heel druk in hun hoofd. Ze worden dromerig en kijken bijvoorbeeld vaak naar buiten. Dat kan wel opvallen, maar het is niet storend of lastig, en dus niet snel een reden om ongerust te worden. Maar deze meisjes hebben echter wel degelijk ADHD.¹¹

Overigens zijn er meisjes met ADHD die wél druk, impulsief en snel afgeleid zijn en last hebben van heftige, emotionele uitbarstingen. In de kleuterklas kan het soms al duidelijk zijn: meisjes met ADHD kunnen net zo druk zijn als jongens. Ze blijven nooit lang bij één activiteit of één soort speelgoed. Ze gaan van de ene activiteit naar de andere, maar zijn nooit ergens écht mee bezig.

Soms zijn deze kinderen bazig en agressief tegenover andere kinderen, klimmen ze zo hoog mogelijk in het klimrek en dwalen ze af. Ze zitten vol energie en als ze ergens enthousiast van worden, hebben ze waarschijnlijk een hoofd

dat tolt van de vele gedachten. In die toestand is er weinig ruimte om te leren, laat staan stil te zitten. Ze raffelen hun knutselwerkjes dan ook af en maken hun tekening veel sneller dan andere kinderen.

Zowel jongens als meisjes met ADHD hebben concentratieproblemen en zijn vaak heel vergeetachtig. Hun schoolprestaties lijden er dan ook vaak onder.¹² In dat geval wordt er bij jongens meestal sneller gekeken of er iets aan de hand is dan bij meisjes.

Toch hebben ook die meisjes hulp nodig. Onbehandelde ADHD leidt ook bij hen tot problemen, daarin verschillen ze niet van jongens. Veel jonge meisjes met ADHD trekken zich terug en vermijden klassikale activiteiten, uit angst om af te gaan. Door die sociale angst raken ze dan vaak in een isolement.

Van nature zoeken meisjes meer aansluiting bij anderen dan jongens. Ze voelen immers sterker het (soms zelfgekozen) isolement en worden vaker afgewezen door leeftijdgenoten.¹³ Bovendien hebben sommige meisjes met ADHD de neiging om op jongere leeftijd seksueel actief te zijn dan leeftijdsgenoten. Dat komt voort uit hun impulsieve gedrag en hun wens om erbij te horen en geaccepteerd te worden.¹⁴ Meisjes met ADHD kunnen in hun latere leven ook depressief worden of een angststoornis ontwikkelen, drugs gebruiken of risicovolle, wisselende relaties aangaan.

AANDACHT!

- ADHD wordt vastgesteld door mensen in grote onderzoeksgroepen met elkaar te vergelijken. De resultaten zeggen niet altijd wat over een enkel kind in je klas. Met andere woorden: *het* kind met ADHD bestaat niet.
- ADHD kent drie gedragsbeelden: (1) hyperactief, impulsief en onoplettend, (2) overwegend onoplettend (ADD) en (3) hyperactief en impulsief (maar niet onoplettend).
- Meisjes met ADHD of ADD worden vaak niet 'ontdekt'. Een signaal kan zijn: werk maar moeilijk afkrijgen. Dromerig zijn. Slechte concentratie.
- Hyperactiviteit verandert door de jaren heen. Jonge kinderen klauteren overal op en rennen rond. Pubers doen dat niet meer, maar praten vaak veel.
- Kinderen en jongeren met ADHD gedragen zich nogal eens jonger dan hun kalenderleeftijd aangeeft.
- Ga na wat de concrete ondersteuningsvraag is en wat bij dit kind, deze leraar of deze begeleider past.