

INSPIRATIE



WEES DUIDELIJK EN CONSEQUENT



ADHD

Structuur en regelmaat

***** Daniëlla Krijger heeft twee kinderen. De oudste van twaalf, Tijn, heeft ADHD. Hoewel het niet altijd meevalt, heeft het gezin een manier gevonden om hiermee om te gaan. “Toen hij klein was wisten we niet wat er met hem aan de hand was. Hij was zo druk, kon moeilijk stilzitten en zich slecht concentreren. Tijn was ongeveer vijf jaar toen we de diagnose ADHD kregen. Nu weten we dat hij veel beter functioneert met structuur en regelmaat. Verder doen we zo weinig mogelijk onverwachte dingen, vragen we niet te veel in één keer en zorgen we bijvoorbeeld dat het huis niet al te rommelig is. Tijn slikt nu ook medicijnen, dat werkt goed. Als hij zijn medicatie niet zou nemen, vliegt -ie alle kanten op.” Tijn staat intussen te popelen om ook aan het woord te komen. Hij wil namelijk best wat vertellen over zijn ADHD: “Vooral 's ochtends ben ik een beetje druk. Dan luister ik eigenlijk niet zo goed. Of ik wel eens moe word van mezelf? Nee hoor.”



Jacqueline Vogels
Meetpoint Group

COMBINATIE

Autisme met ADHD

Veel kinderen zijn gediagnosticeerd met ADHD. Daarnaast wordt de groep kinderen met de diagnose autisme ook steeds groter. Dat deze twee aandoeningen ook regelmatig in combinatie met elkaar voorkomen, is voor veel mensen nog onbekend.

“We bieden zorg aan circa 450 kinderen. Dat kan weekend- en vakantieopvang zijn of thuisbegeleiding”, vertelt Jacqueline Vogels van de Meetpoint Group. “Voor kinderen met autisme is de wereld om hen heen vaak onduidelijk. Daardoor worden ze angstig. Dit kunnen ze uiten door zich terug te trekken of door juist heel druk te worden. Vandaar dat veel kinderen met autisme ook het label ADHD krijgen.”

Een belangrijk kenmerk van autisme is de gefragmenteerde waarneming. Kinderen met de aandoening zien de wereld om hen heen als losse onderdelen waardoor het chaotisch voor hen wordt. Waar een ‘gewoon’ kind meteen een boom ziet, ziet een autist eerst stam en takken. Een ander kenmerk is dat kinderen met autisme sociaal minder vaardig zijn en als gevolg hiervan moeite ervaren met het sluiten van vriendschappen. Kinderen met autisme worden dan ook al gauw gepest, waardoor ze nog onzekerder worden in de al zo ingewikkelde wereld.

Structuur

Bij kinderen met ADHD zie je vaak dat die hyperactiviteit verdwijnt na de puberteit. Jacqueline vertelt: “Tijdens het verlenen van zorg merken we dat kinderen met autisme rustiger worden. Zodra de omgeving gestructureerd is en het kind begrijpt wat van hem verwacht wordt komt er duidelijkheid en dat geeft rust. Ik ben van mening dat het label ADHD dan verdwijnt. De diagnose klopt dan niet, blijkt later. ADHD is een aandoening in de hersenen. Die verdwijnt niet zomaar, of als er ineens meer duidelijkheid is.”

Voor beide doelgroepen geldt dat duidelijkheid en structuur van belang zijn. Dat zijn dan ook de ankerpunten van de hulpverlening waar Jacqueline Vogels zich mee bezighoudt. “Komen ze een weekend logeren, dan maken we dit voorspelbaar door van tevoren het programma toe te sturen. In de thuisbegeleiding structureren we ook voor. Het is namelijk belangrijk voor deze kinderen dat het steeds duidelijk is wat we gaan doen en hoe dit gaat verlopen. Wij vinden het in de omgang met deze doelgroep noodzakelijk om ons in te leven in hun wereld, zodat we onze communicatie op hen af kunnen stemmen.”

Alle Dagen Heel Druk

- Vraag:** Krijg je vaak te horen dat je kind zo druk is en moeilijk luistert?
- Antwoord:** Wellicht heeft het te maken met ADHD, een aandoening waar nog veel onbegrip over heerst.

IN DE PRAKTIJK

3 tot 5 procent van de Nederlandse kinderen heeft in meer of mindere mate te maken met ADHD, dat staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Over deze aandoening doen veel verhalen de ronde, maar globaal is het een cluster van gedragingen waardoor een kind het risico loopt op belemmeringen in de ontwikkeling. De basiskennmerken zijn vaak hyperactiviteit, impulsiviteit en aandacht- en concentratiestoornissen. Uiteraard heeft ieder kind hier wel eens last van. Deze kinderen hebben dit echter dermate, dat er problemen op school, thuis en in sociale relaties kunnen ontstaan.

Ondeugend

“Een kind kan bijvoorbeeld op school niet taakgericht werken, wordt snel afgeleid en kan hier-



“Stuur een kind gerust om een boodschap, maar hou het bij eentje en herhaal die ook.”

Arga Paternotte
Oudervereniging Balans

door moeilijk meekomen. Thuis reageert een ADHD'er soms impulsief door tijdens een spel de stenen van het bord te gooien. Afspraken maken kan ook lastig zijn; deze kinderen kunnen kampen met vergeetachtigheid en het slecht inschatten van tijd”, vertelt Arga Paternotte van de Oudervereniging Balans. “Deze groep wordt vaak gezien als ondeugende, niet goed opgevoede mensen, terwijl de oorzaak ligt in de neurobiologie. Vaak zijn mensen geïrriteerd doordat ze slecht luisteren en gehoorzamen en een slechte motoriek kunnen hebben, waardoor er nog wel eens een glas melk van tafel wordt gegooid. Feit is dat een gewone opvoeding bij de meeste kinde-

ren wel aanslaat, maar bij hen niet. Bovendien kunnen negatieve reacties en continu corrigeren zorgen dat een kind met ADHD een slecht zelfbeeld ontwikkelt.”

Prikkels

Ook wordt ADHD nog wel eens gezien als een modeverschijnsel. Dat is het in ieder geval niet, denkt Paternotte. Tachtig jaar geleden werd dergelijk gedrag al omschreven als het hyperactiviteitsyndroom. Wel is het zo dat in de huidige maatschappij van snelheid, feilloosheid en flexibiliteit ADHD eerder aan het licht komt. Bovendien is er meer kennis en aandacht voor. “Een kind met deze aandoening ziet allerlei prikkels op zich

afkomen waar het geen weerstand aan kan bieden en de remfunctie op het gedrag werkt minder goed. Eerste stap is dus om de omgeving bewust te maken dat een kind met ADHD nu eenmaal een andere benadering vraagt. De zogenaamde psyche-educatie zorgt ervoor dat je weet wat het beste is voor je kind. Het helpt om positieve punten te bekrachtigen en te prijzen.”

Volgens Paternotte is er ook een belangrijke rol weggelegd voor leerkrachten. “Geef het kind geen opdracht voor over een week, maar verdeel die in taakjes. Duidelijkheid is belangrijk. Stuur een kind gerust om een boodschap, maar hou het bij eentje en herhaal die ook. Consequent zijn helpt eveneens. En vermijd afleidende prikkels in sommige situaties. Daarnaast is er natuurlijk medicatie die de symptomen onderdrukt, maar niet geneest. Medicijnen slaan wel bij 70 tot 80 procent goed aan. Begrip blijft echter het allerbelangrijkste. ADHD'ers verwerken informatie nu eenmaal anders. Hou daar dus rekening mee.”