



## ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

In het nummer van mei kwam je alles te weten over nieuwtijdskinderen. Nu zoomen we in op kinderen met ADHD en stellen we ons de vraag, hoe we deze jongeren beter kunnen begeleiden.

**ADHD betekent letterlijk:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder en is een stoornis, waarbij het kind moeite heeft zich te concentreren en gebukt gaat onder druk en hyperactief gedrag. Als deze klachten het dagelijks functioneren ernstig belemmeren en het kind achter dreigt te raken in de ontwikkeling mag alleen dan de diagnose gesteld worden.



**Auteur: Harriette Van Schijndel**

Kind-, tiener- & volwassenpraktijk 't Schild' te 's-Hertogenbosch is gespecialiseerd in kinderen van alle leeftijden, van baby tot tiener. De praktijk werkt nauw samen met een arts en een groot aantal experts om uw kind zo optimaal mogelijk te begeleiden. De praktijk is er voor kinderen met emotionele en/of gedragsproblemen, maar tevens voor kinderen die met lichamelijke klachten te kampen hebben. Vaak hebben al deze kinderen hooggevoeligheid als gemeenschappelijke achtergrond zoals bijvoorbeeld nieuwtijdskinderen.

Neem gerust een kijkje op de website: [www.hetschildvooruwkind.nl](http://www.hetschildvooruwkind.nl)

Of neem rechtstreeks contact op met de praktijk: (0031) 06-17608055

## HERKEN JE HIERIN JOUW KIND?

**Martijn is 6 jaar. Zit in groep 3.**

Het is een leuke, spontane en praatgrage jongen, maar hij is ook erg beweeglijk. Ouders en leerkrachten hebben hun handen vol aan hem en vinden het zwaar en vermoeiend hem ieder keer weer te moeten corrigeren, maar ja...het is een jongen en jongens zijn nu eenmaal druk. Tot de leerkracht van Martijn aan de bel trekt. Martijn is té hyper, kan maar moeilijk stil zitten en zit altijd achterste voren op zijn stoel. Hij luistert niet of nauwelijks en kan moeilijk aan zijn taken beginnen, laat staan ze afmaken. Zo kan hij niet naar de volgende groep en op school valt voor het eerst het woord **ADHD**...

**Anna is 10 jaar en zit in groep 6.**

Anna zit altijd te dromen in de klas en door het raam naar de vogels te staren. Ze luistert wel goed naar de juf en let goed op in de les, maar toch heeft ze moeite om haar werk af te krijgen. Ook een huistaak kan ze moeilijk voltooien en brengt haar in verwarring. Haar zus Anita kreeg dat wel voor elkaar in groep 6. Hoe komt het eigenlijk dat zij zichzelf niet goed kan verzorgen met haar tien jaar? En waarom vergeet ze altijd haar handdoek als ze gaat zwemmen of vergeet ze zelfs haar zwentas? Zou ze misschien ADD hebben?

**Stein is twaalf en zit in de brugklas.**

Zijn ouders vinden het moeilijk om met hem om te gaan. Stein luistert maar half, hij maakt een ongeïnteresseerde indruk en accepteert geen hulp bij wat dan ook. Hij wil vooral alles zelf doen. Op de vorige school zag niemand van de leerkrachten een probleem, behalve dan dat zij vonden dat Stein veel praatte en nooit zijn opdrachten klaar had, omdat hij er gewoon niet aan begon. Maar ja, zijn resultaten waren prima en daar ging het toch om? Het ging goed, maar nu hij in een gymnasiumklas zit, loopt het helemaal uit de hand. Al bij het begin van de ochtend is hij van alles kwijt en is hij de rest van de dag helemaal van de kaart, omdat hij niet weet waar zijn spullen zijn. Hij zit met de verkeerde boeken in de verkeerde klas en maakt een nerveuze en vermoeide indruk door het slechte slapen. Wat is er met Stein toch aan de hand?

OP EEN BEPAALD MOMENT VRAGEN  
OUDERS VAN EEN ADHD-KIND ZICH AF:  
**IS DIT GEDRAG  
VAN MIJN KIND  
NORMAAL?**

**Zoals het voorgaande laat zien, dat er verschillende types ADHD kinderen zijn door het karakter en de ernst van de stoornis, zo kunnen ook de signalen die de moeder van een ADHD kind opvangt verschillen.**

Sommige moeders bespeuren tijdens de zwangerschap al een onrustig gevoel van de baby in hun buik of hadden altijd al de indruk dat er iets niet klopte met hun kind. Andere ouders bemerken eigenlijk niets en hadden thuis een rustig kind, dat plotseling in een hyperactief kind veranderde van zodra het naar de peuterschool ging. Bij weer andere ouders ontstaat er pas twijfel op het ogenblik dat hun kind naar de middelbare school gaat, of zelfs nog later. Maar op een gegeven moment stellen alle ouders van een ADHD-

kind zichzelf wel de vraag: is dit gedrag van mijn kind wel normaal? Waarom ziet mijn kind geen verschil tussen een klimrek en de boekenkast in de bibliotheek? Waarom vergeet mijn kind steeds maar weer zijn sporttas als hij/zij naar de gym gaat? En waarom luistert hij/zij nooit naar mij hoe vaak ik ook iets verbied of zeg? Waarom leert mijn kind niet van zijn fouten en komen die opnieuw elke dag weer voor?

Soms wordt het gedrag niet eerder opgemerkt dan op de dag dat het kind naar de middelbare school gaat. De factoren van ADHD waren natuurlijk altijd wel aanwezig, maar niet in heel erge mate. De leerkrachten vervullen uiteraard een belangrijke rol bij het signaleren, maar door sommige factoren zoals hoogbegaafdheid, de

opvoedingswijze en leerkrachten die niet goed met het gedrag weten om te gaan, wordt ADHD toch niet altijd tijdig opgespoord. Door de hogere eisen die op de middelbare school aan het kind worden gesteld, het bredere vakkenpakket en de verschillende leerkrachten loopt het gedrag dan toch uit de hand en wordt de diagnose ADHD alsnog gesteld.

De meeste leerkrachten merken echter op de basisschool al een duidelijk verschil in gedrag in vergelijking met de andere kinderen uit de klas en spelen dus een belangrijke rol bij het tijdig signaleren van ADHD. Zij geven dan niet zelden het advies aan de ouders om verdere hulp te gaan zoeken voor hun kind.







## HEEFT JOUW KIND ADHD?

### KENMERKEN VAN ADHD:

- zich moeilijk kunnen concentreren
- veel dingen verliezen of kwijtraken
- heftig reageren op straf of beloningen
- dikwijls in moeilijke situaties belanden
- veel op hun nek nemen
- slecht of niet willen luisteren
- vlug afgeleid zijn
- niet rustig kunnen spelen
- ongeduldig zijn
- veel praten
- anderen niet laten uitpraten
- geen raad of advies willen aannemen
- niet tegen oneerlijkheid kunnen
- veel dingen vergeten.

## STEEDS VAKER KRIJGEN HYPERACTIEVE KINDEREN DE DIAGNOSE ADHD

Hoe is dat mogelijk en hoe zit het met de behandeling van deze kinderen?

### Hier wat feiten en nieuwe inzichten op een rijtje:

Het drukke kind in een gezin was vroeger gewoon een wat drukker kind. Nu volgt al snel de diagnose ADHD. Op televisie en in tal van bladen verschijnen steeds meer artikelen met als titel 'ADHD'.

Kinderen die erg druk zijn in de klas krijgen heel dikwijls geneesmiddelen voorgeschreven, omdat ze als zeer lastig worden ervaren en men op die manier hun gedrag wil temperen, hoewel ze niet ziek zijn. Kinderen die steeds maar weer op hun kop krijgen door dit drukke gedrag ontwikkelen een laag zelfbeeld en hebben last van

een minderwaardigheidsgevoel. Hun zelfvertrouwen krijgt een enorme deuk. In Amerika vinden vooraanstaande psychiaters het zelfs misdadig om aan kinderen dubieuze medicijnen voor te schrijven, enkel en alleen om ze aan onze wil te onderwerpen.

Kinderen met ADHD zijn er in verschillende types. Dat betekent dat zij niet altijd en allemaal even druk, ongeconcentreerd en impulsief zijn.

## VERSCHILLENDE TYPES VAN ADHD & GENEESMIDDELEN

TYPE 1: HET HYPERACTIEVE TYPE

TYPE 2: HET GEMENGDE TYPE

TYPE 3: HET SLECHT - OPLETTENDE TYPE (OOK WEL ADD GENOEMD)

Vermits er verschillende types ADHD-kinderen zijn, vereist dit maatwerk bij een behandeling. Elk kind is immers uniek. Helaas is een dergelijke aanpak eerder de uitzondering. Veel kinderen krijgen medicijnen voorgeschreven waardoor hun gedrag onderdrukt wordt. Het is voor ouders in de eerste plaats een must te leren hoe ze met hun ADHD kind moeten omgaan. Rust, regelmaat, orde en structuur zijn hierbij uiterst belangrijk. Echter, wanneer de problemen met zoon- of dochterlief uit de hand dreigen te lopen en er zowel thuis als op school moeilijkheden ontstaan, worden er medicijnen voorgeschreven. Het gebruik van geneesmiddelen tegen ADHD is sinds eind jaren negentig sterk toegenomen en vloeit voort uit onderzoek naar het effect van diverse behandelingen. Hieruit is gebleken dat kinderen die medicijnen kregen toegediend zienderogen opknapt. Deze middelen geven de eerste twee jaren een goed resultaat, totdat het lichaam eraan gewend raakt. Daarna blijkt dat deze kinderen het niet beter doen dan kinderen die nooit geneesmiddelen kregen toegediend. Onderzoekers plaatsen dan ook kanttekeningen bij deze medicamenteuze benadering. Bovendien hebben verschillende kinderpsychiaters vragen bij de onderzoeksresultaten, waardoor ook zij pleiten voor meer terughoudendheid bij het voorschrijven van geneesmiddelen.







## BEHANDELINGEN VOOR HET ADHD-KIND

### Het belang van GOEDE VOEDING bij hyperactief gedrag & concentratieproblemen

Het belang van een gezonde, rijke voeding ingeval van ADHD kan niet genoeg worden benadrukt. De hersenfuncties hebben energie nodig en wanneer er hier een tekort is, dan leidt dit ongetwijfeld tot concentratieproblemen en een druk, impulsief en agressief gedrag. Het zenuwstelsel staat onder commando van de hersenen en die hebben al gauw een tekort aan voedingsstoffen, omdat zij geen energie kunnen opslaan, maar wel heel veel energie verbruiken. Als de hersenen onvoldoende voedingsstoffen aangevoerd krijgen, dan beïnvloedt dit ook nadelig het IQ en het gedrag bij kinderen. Ontbijt speelt een zeer grote rol bij resultaten op school. Een kind dat zonder ontbijt de deur uit gaat, kan zich onmogelijk voor een langere tijd goed concentreren en goed bij de les zijn. Deze kinderen zijn impulsiever, maken meer fouten en zijn minder in staat om zich te herinneren wat er in de les werd aangeleerd. Hier zijn voldoende onderzoeken naar verricht die dit allemaal uitwijzen. Ouders weten uit eigen ervaring dat ook snoep en andere zoetigheden het gedrag nadelig beïnvloeden. We stellen helaas vast, dat heel wat kinderartsen en psychologen niet voldoende op de hoogte zijn van de correlatie tussen gedrag en

voeding. Voeding is het fundament waarvan alle lichaamsfuncties afhankelijk zijn. De hersenen en het lichaam kunnen niet optimaal functioneren zonder de inname van de juiste voedingsstoffen, terwijl het geheim van een gezonde voeding toch zo eenvoudig is. Een volwaardige voeding betekent voor het ADHD kind een stimulering van de concentratie en een rustiger en constructiever gedrag en verleent zo een bijdrage tot een evenwichtig kind. Voor een goede schoolprestatie is een uitgebalanceerd ontbijt een must. Een gezond ontbijt voor kinderen kan, bijvoorbeeld, bestaan uit een fruitsalade, melk met banaan en volkorenbrood met beleg zonder vet. Hyperactieve kinderen mogen in geen geval suikers, zoetstoffen en meelproducten nuttigen. Onderzoeken hebben aangetoond dat er bij 10 van de 11 kinderen een verband bestaat tussen voeding en gedrag. Volkorenproducten zijn zeer goed en bezitten een veelvoud aan vitamines die weer niet in groenten en fruit aanwezig zijn.

Een gezond ontbijt bestaat naast koolhydraten (zoals een volkoren boterham met honing) ook uit proteïnen, zoals algen, granen, kaas en soja-

ducten. Melk en tarweproducten moeten voorzichtig genuttigd worden, omdat zij bij sommige kinderen allergische reacties kunnen veroorzaken. Synthetische toevoegingen in de voeding zoals kleur- en conserveermiddelen zijn vaak oorzaak van gedragsproblemen. Andere voedingsmiddelen die eveneens het best worden gemedend, zijn o.a. chocolade, kaas, granen, koemelk en eieren. Allergeenarme voeding wordt aanbevolen. Maar ook pindakaas, tomaat of andere 'gewone' voedingsstoffen kunnen boosdoeners zijn. Dat is voor elk kind verschillend. Het kost meestal tijd om te achterhalen welke voedingsmiddelen er weggelaten dienen te worden, maar het voordeel is, dat er geen bijwerkingen zijn zoals bij het gebruik van geneesmiddelen. Het verdient de voorkeur om niet automatisch medicatie toe te dienen, maar kinderen met ADHD op een effectievere manier te helpen. Zelfs in het geval er al een medicamenteuze aanpak bestaat, dan nog is het aangewezen om de voeding van naderbij te gaan bekijken en verder elke hulp en ondersteuning in te schakelen, opdat het medicijngebruik zo veel als mogelijk zou kunnen worden teruggedroefd.

## Geef liefde die STANDVASTIG is...

Antiautoritaire opvoedingen zijn niet meer geliefd. Een goed voorbeeld waar zo'n opvoeding toe leidt, is het personage van Dirk uit de boeken van Harry Potter. Dirk is erg verwend door zijn ouders. Als 'dank' daarvoor slaat hij onschuldige kinderen, manipuleert de anderen en liegt alsof het gedrukt staat. Hij vernielt spullen, heeft last van woedeaanvallen als hij zijn zin niet krijgt en denkt alleen maar aan zichzelf. Dit laat zien dat je duidelijke regels en grenzen moet stellen, wil je een kind dat goed, verantwoordelijk en sociaal is. Kinderen die last hebben van tegendraads ge-

drag, boos, driftig en antisociaal zijn, hebben nog meer behoefte aan liefde, regels en duidelijkheid. Zij zijn vlug bang en kennen geen verantwoordelijkheidsgevoel of zelfdiscipline.

Stel samen met jouw kind regels op die voor jouw kind duidelijk zijn en schrijf ze in grote kleurige letters op een groot stuk papier, dat je op een plaats hangt waar jouw kind ze dagelijks kan lezen. Houd jouw kind zich hier niet aan, laat het hier dan niet mee wegkomen, maar plan op steeds dezelfde tijdstippen een gesprek. Zorg

op die manier ook voor regelmaat en orde, want daar heeft jouw kind behoefte aan en het zal zich veilig voelen bij de regels en de grenzen die jij stelt. Met deze liefde, gebaseerd op duidelijke afspraken, hoef je geen verbaal geweld meer te tonen, kan je rustig blijven en een gesprek voeren zonder jouw kind een draai om de oren te geven. Op deze manier ontwikkelt zich een groeiend vertrouwen tussen jou en jouw kind en kan je van jouw kind genieten ook al is het ontzettend druk.

## Woede en impulsief GEDRAG TRAINEN...

Dikwijls verliezen kinderen met ADHD hun zelfbeheersing en worden boos of krijgen een driftaanval. Zij hebben de neiging impulsief en agressief gedrag te vertonen. Van bijna de helft van alle kinderen die worden doorverwezen naar psychiaters of therapeuten betreft het kinderen met ADHD die woedend en agressief zijn en waarvan de ouders met de handen in het haar zitten. Deze kinderen worden getraind door een spel te spelen met hun ouders, waarbij zij leren hun zelfbeheersing onder controle te houden en hun concentratie te verhogen. Behalve dat deze training heel doeltreffend is, vinden kinderen het spel ook heel leuk en verbetert het de band tussen ouder en kind. Kinderen die dit spel spelen met een van de ouders worden sociaal in de omgang en zijn beter bestand tegen negatieve druk vanuit de omgeving. Bovendien leren zij spelenderwijs om hun impulsen onder controle te houden en hun gevoel te beheersen, daar waar zij anders op school ruzie zouden krijgen. Dankzij het spel leren de kinderen hun woede te beheersen, uitdagingen van anderen te negeren en zich op zichzelf te concentreren. Ze leren zichzelf beschermen als zij gepest worden.

Doordat de kinderen in contact gebracht worden met de lichamelijke kenmerken van een driftbui en daardoor vertrouwd raken met een veranderde gelaatsuitdrukking, hun houding en ademhaling kunnen zij een opkomende driftbui op tijd stoppen door anders te ademen en zich afwenden door het gebruik van welbepaalde technieken. Het is heel belangrijk dat het kind leert zijn negatieve gedrag te beheersen, opdat het anderen, zowel fysiek als verbaal, geen leed zou toebrengen. Bovendien moet het over zijn gevoelens leren praten.



In de volgende editie wordt het fenomeen **AUTISME** volledig uit de doeken gedaan.