

# balans in het kort

Uitgave van de Vereniging Balans • voor ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragsstoornissen

## ADHD

Korte uitleg over **hyperactieve en impulsieve kinderen met aandachts- en concentratiestoornissen**

### Voorbeeld

*Tim zat altijd overal op, in en aan. Hij was watervlug en zag vaak kans te verdwijnen voordat zijn ouders het in de gaten hadden. Gevaar zag hij niet. Zijn ouders hadden het gevoel dat ze constant ogen en oren van voor en achter moesten hebben. Straf en vermaning schenen geen indruk op Tim te maken. Hij keek dan soms met zo'n ongelukkig gezicht alsof hij wilde zeggen: 'Ik weet ook niet waarom het zo gaat'. Toen ze na lang zoeken de diagnose ADHD kregen, was het aan de ene kant een opluchting: ze wisten nu dat het gedrag van Tim niet alleen aan hun opvoeding lag. Aan de andere kant was er de zorg hoe het verder moest gaan.*

### ADHD

ADHD is de afkorting van de Engelse term *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Het wil zeggen dat het om kinderen gaat met kenmerken van meer dan gemiddelde aandachts- en concentratiestoornissen, hyperactiviteit en impulsiviteit. Kinderen met ADHD hebben er meer dan gemiddeld moeite mee om hun aandacht blijvend op een taak te richten en zich niet door allerlei prikkels uit de omgeving te laten afleiden. Ze zijn daarnaast impulsief, rusteloos en chaotisch. En dan vooral bij bezigheden en in situaties die voor hen weinig boeiende prikkels opleveren.

### De gevolgen

Kinderen met ADHD roepen door hun drukke, chaotische gedrag veel negatieve reacties op uit hun omgeving. Daardoor zijn ze veel minder dan andere kinderen in staat om een positief zelfbeeld op te bouwen. Als ADHD niet goed wordt behandeld kan de ontwikkeling van een kind de verkeerde kant uit gaan - met het risico op een agressieve of angstige gedragsontwikkeling.

### Diagnose

ADHD kan niet worden vastgesteld met bloedonderzoek of een hersenscan. De diagnose wordt gesteld door een gespecialiseerde kinderarts, kinderneuroloog, kinder- en jeugdpsychiater of gz-psycholoog. Die betreft zijn informatie uit gesprekken met de ouders en vragenlijsten over het gedrag van het kind die door ouders en leerkrachten worden ingevuld. De arts gaat na of de problemen al langere tijd bestaan, en of de verschijnselen bij ADHD horen of te maken hebben met een andere stoornis of situatie. Soms is lichamelijk onderzoek nodig als er medicijnen voorgeschreven worden. Voor een diagnose kan via de huisarts of het Bureau Jeugdzorg worden doorverwezen naar een arts of instelling voor de geestelijke gezondheidszorg.

### Bijkomende problemen

Als ADHD niet tijdig behandeld wordt, kunnen zich bij de kinderen allerlei problemen ontwikkelen. Globaal genomen ontwikkelt een deel van de kinderen extreme brutaliteit, ongehoorzaamheid en ander lastig gedrag voor de omgeving. Een ander deel (vaak de meisjes) ontwikkelt meer lastig gedrag voor zichzelf en krijgt te maken met angsten of depressies. ADHD gaat meer dan gemiddeld gepaard met leerstoornissen zoals dyslexie en motorische problemen zoals DCD. De behandeling van de bijkomende problemen moet worden opgenomen in het plan van aanpak.

### Aanpak gedrag

Het gedrag van kinderen met ADHD kan verbeteren met begrip van mensen uit de omgeving die weten dat het kind niet expres lastig en ongehoorzaam is; mensen die het verschil zien tussen onwil en onmacht. Daarnaast heeft het kind baat bij een dagelijkse regelmaat, met duidelijke afspraken en gerichte aandacht voor positief gedrag.

## Medicijnen

ADHD-symptomen blijken goed te reageren op medicijnen, maar de ADHD gaat er niet mee over. Zo gauw de medicijnen zijn uitgewerkt, komen de symptomen weer terug - soms zelfs tijdelijk extra hevig. Dat kan dan weer beperkt worden door een nauwgezet schema voor inname van de medicijnen. Tegenwoordig zijn er medicijnen die maar één keer per dag ingenomen hoeven te worden. Helaas worden die niet volledig vergoed, waardoor ouders soms aanzienlijke bedragen moeten bijbetalen. Medicatie vereist een nauwgezet overleg tussen kind, ouders en arts.

## Coaching ouders en leerkrachten

Ouders en leerkrachten kunnen baat hebben bij een coach die hen leert (weer) op een positieve manier met het gedrag van het kind om te gaan. Thuis moet tijd besteed worden aan de afspraken en regels in het gezin en de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Op school wordt de aanpak gericht op de ondersteuning bij taakgericht gedrag en de omgang met leeftijdgenoten. Ouders kunnen veel steun ontlenen aan contacten met andere ouders van kinderen met ADHD.

## Achtergronden

Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat sommige hersenfuncties van kinderen met ADHD afwijken van het gemiddelde. Dit zou te maken hebben met de prikkeloverdracht tussen zenuwcellen. Het aantal kinderen met ADHD wordt in Nederland gesteld op 3-5 procent. Er is vaak sprake van een erfelijke aanleg. ADHD wordt niet veroorzaakt door een verkeerde opvoeding. Ouders kunnen wel veel doen om de gevolgen van ADHD te beperken. Bij ongeveer een derde van de kinderen verminderen de symptomen voor of na de puberteit zo, dat er geen behandeling meer nodig is.

## Kenmerken

Kinderen met ADHD vallen op omdat zij:

- moeilijk kunnen blijven zitten
- snel zijn afgeleid
- wiebelen, draaien en veel friemelen
- moeilijk op hun beurt kunnen wachten
- antwoord geven vóór een vraag is afgemaakt
- moeilijk instructies kunnen volgen
- moeilijk blijvend de aandacht kunnen richten
- van de ene activiteit naar de andere hollen
- niet rustig kunnen spelen
- overdreven veel praten
- anderen in de rede vallen
- niet luisteren naar wat anderen zeggen
- veel kwijtraken of vaak wat verliezen
- zich vaak in gevaarlijke situaties storten

Maar ze kunnen ook:

- spontaan en open zijn
- een enorme creativiteit hebben
- energiek en enthousiast zijn
- humor hebben, gevat zijn
- gevoelig en zorgzaam zijn
- een goed inlevingsvermogen hebben

Veel van deze kenmerken komen bij alle kinderen in meer of mindere mate voor. Bij kinderen met ADHD gaat het om een aantal kenmerken die in ernstige mate voorkomen en de ontwikkeling van het kind belemmeren.

Korte uitleg over **hyperactieve en impulsieve kinderen met aandachts- en concentratiestoornissen** Uitgave van de Vereniging Balans

**Meer lezen:** Boek *Het is ADHD*

[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)

**Landelijk bureau Balans:** tel. 030 - 225 50 50

