

In de volksmond verklaart men de afkorting ADHD wel met Alle Dagen Heel Druk. Hierbij legt men de nadruk op het hyperactieve gedrag, waarbij het motorisch onrustige, impulsieve en overbeweeglijke gedrag het meest in het oog springt. De officiële betekenis van ADHD is Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands vertaald, betekent dit aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. De diagnose kan pas vanaf zes jaar gesteld worden door een kinderpsycholoog. Maar niet elk druk kind heeft ADHD en niet elk kind met ADHD is druk. ADHD is een ontwikkelingsstoornis. De kinderen missen in hun hersenen een stof die signalen en prikkels reguleert waardoor de kinderen in hun dagelijks leven drie kernproblemen hebben:

- Aandachts- en concentratieproblemen.
- Impulsiviteit.
- Hyperactiviteit.

Aandachts- en concentratieproblemen

Bij aandachts- en concentratieproblemen kan er sprake zijn van vergeetachtigheid en makkelijk afgeleid zijn. Kinderen hebben moeite hun aandacht bij hun taken te houden. Het kind is niet in staat om de prikkels uit zijn omgeving te scheiden in zaken waarbij hij wel en niet moet reageren. Deze kinderen horen niet alleen de leidster praten, maar horen ook een auto op straat, het gekraak van een stoel en ze zien een spin op het raamkozijn. Om zich alleen te concentreren op de woorden van de leidster, moeten ze alle onbelangrijke prikkels uitschakelen. Dat kost ze heel veel inspanning. Is het een wonder dat ze het gauw opgeven? Een prikkelarme omgeving is lang niet voor alle kinderen met ADHD effectief. Dan wordt het kind bijvoorbeeld afgeleid door zijn eigen gedachten of door het gerommel in zijn buik. Het is namelijk niet de omgeving die afleidt. Het kind wordt afgeleid door zijn eigen onvermogen om de prikkels te selecteren. De kinderen voelen zich snel verveeld. Ze hebben moeite met actief luisteren en ze zijn snel de draad kwijt in een verhaal.

Impulsiviteit

De kinderen hebben weinig innerlijke controle, het lijkt alsof er geen rem is. Ongevraagd van je stoel lopen omdat je iets wilt pakken. Ze geven antwoord vóór ze de vraag goed hebben gehoord of gelezen. Ze lopen zomaar van hun stoel en verkopen anderen een dreun vóór ze het in de gaten hebben. Kortom, ze doen voor ze nadenken over de gevolgen. Ze hebben moeite met rustig spelen. Ook iets plannen en organiseren is lastig. Hierdoor is het lastig om hun taken uit te voeren en met anderen samen te werken.

Hyperactiviteit

De kinderen ervaren continu onrust in hun lijf. Dit uit zich vaak door friemelen met de handen of een voorwerp, tikken en veel opstaan. Rustig zitten of stil staan, is lastig. Soms praten ze alsof er geen rem is. Ook in hun slaap zijn ze vaak onrustig en ze hebben vaak moeite om in slaap te komen.

Deze drie kenmerken geven een aantal bijkomende problemen. Door de hyperactiviteit nemen ze vaak de informatie die je vertelt maar deels op of ze verwerken deze maar half, omdat ze afgeleid zijn. Ook zorgt de impulsiviteit vaak voor slordig werk en moeite met het opvolgen van instructies. Hierdoor roepen ze voor hun beurt of beginnen ze al met een activiteit voor je het hebt aangegeven. Ook hebben ze moeite met het besef van tijd en kunnen ze niet inschatten hoe lang iets duurt. Een tekening is na vijf minuten af terwijl je er als leiding een half uur voor had uitgetrokken. Ook komen ze vaak te laat omdat ze geen tijdsbesef hebben.

Bijkomende ontwikkelingsstoornissen

Een aantal bijkomende ontwikkelingsstoornissen worden hieronder kort beschreven.

Bewegingsstoornis

We zien dat een kind onhandig loopt of fietst, dingen vaak laat vallen of struikelt. Ook kunnen bewegingsstoornissen betrekking hebben op de fijne motoriek. Dan kan een kind bijvoorbeeld slecht schrijven of niet goed een spijker ergens in slaan. Als er problemen zijn met de fijne spieren van de mond en hun onderlinge samenwerking, kunnen er spraakstoornissen ontstaan. Het drukke gedrag zorgt ervoor dat ze hun motoriek niet altijd goed onder controle hebben waardoor ze vaak slordige, wilde bewegingen maken.

Leerstoornissen

Ondanks een meestal normale intelligentie ontstaan er vaak leerproblemen bij kinderen en jongeren met ADHD. Deze problemen worden veroorzaakt doordat zij moeite hebben met de informatieverwerking. Stoornissen die veel voorkomen, zijn dyslexie (stoornis bij het lezen), disorthografie (stoornis bij het schrijven) en dyscalculie (stoornis bij het rekenen).

Emotionele problemen

Kinderen met ADHD krijgen vaak van volwassenen te horen: 'Kijk nou eens uit', 'Blijf nou eens zitten', 'Houd daar eens mee op'. Ook van andere kinderen krijgen ze vaak negatieve reacties of ze hebben ruzie met deze kinderen. Een goedbedoelde tik van een kind met ADHD ter begroeting gaat al vaak te hard. Willen meedoen met een spelletje gaat vaak ongevraagd en zet de boel op z'n kop. Het zijn hele voorstelbare reacties van de groep, maar ADHD'ers kunnen er meestal niets aan doen. Ze doen het niet expres en willen het graag goed doen. Al die negatieve aandacht maakt deze kinderen en jongeren kwetsbaar. Niet zelden hebben ze daarom een negatief zelfbeeld.

Aandachtsproblemen

Het kind dat problemen heeft om zijn aandacht ergens op te richten, heeft moeite om aan een taak te beginnen. Is hij eenmaal aan de gang, dan kan het wel voldoende snel gaan. Bij een probleem met het selecteren van prikkels, heeft een kind moeite om te kiezen tussen belangrijke en onbelangrijke details. Ook kan het dan minder goed het geheel overzien en verbanden onderkennen. Er kan ook een probleem zijn met het vasthouden van de aandacht, zowel vanwege prikkels van buitenaf als alles wat er binnen in hem omgaat (bijvoorbeeld een borrelende buik).

Het is een misverstand dat kinderen met ADHD zich nooit kunnen concentreren. Dat kunnen ze wel. Maar wel voor zaken die hun interesse hebben, zoals een bepaald spel of de televisie. Hierdoor denkt men wel eens dat ze 'het erom doen, want ze weten wel beter'.

Sociale problemen

Door hun impulsiviteit hebben deze kinderen nogal eens de neiging hardhandig te zijn. Een tikje op de schouder wordt al gauw een klap, een goedbedoelde begroeting wordt door de ontvanger opgevat als vervelend en deze reageert negatief terug. Een kind met ADHD realiseert zich pas nadien dat de tik te hard ging. Mede doordat ze snel afgeleid zijn, kunnen deze kinderen niet lang aan een spelletje meedoen, waardoor andere kinderen ze al snel niet meer vragen: 'Hij doet niet serieus mee'. Kinderen met ADHD nemen veel ruimte in en vragen veel aandacht van de leiding. Hun omgeving verliest vaak het geduld met hen waardoor ze veel negatieve aandacht en soms vaak straf krijgen. Daarom is het belangrijk dat het kind inzicht krijgt in zijn gedrag en dat je als volwassene meer inzicht en begrip hebt, zodat niet alleen de negatieve zaken belicht worden, maar ook de positieve.

Behandeling ADHD

De term 'behandeling' suggereert dat ADHD te genezen is. Dat is echter niet het geval. Het is een blijvende beperking. In de behandeling probeer je de last en invloed van de stoornis op de totale ontwikkeling zoveel mogelijk te beperken. Wel kan men leren er mee om te gaan en als volwassene

heeft men vaak beter geleerd de negatieve effecten te beperken.

Medicatie

Bij de behandeling van ADHD neemt medicatie een zeer belangrijke plaats in. Medicatie is nodig als er sprake is van een belangrijke mate van hyperactiviteit. Medicijnen zorgen ervoor dat het kind minder energie kost om de symptomen van hyperactiviteit tegen te gaan. Het kind luistert beter en is beter bereikbaar. De meest gebruikte medicijnen in Nederland zijn Ritalin en Dixarit. Ritalin is in feite een stimulerend middel, maar bij ADHD-kinderen heeft het eerder een wat dempend effect. Het blijkt een gunstige uitwerking te hebben op de concentratiemogelijkheden, de impulsiviteit, het op elkaar afstemmen van kleine bewegingen (zoals schrijven), het korte termijn- en lange termijngeheugen, de reactietijd, de waarneming en de leerprestaties. Het kind vertoont minder storend gedrag en komt meer open te staan in de omgang met anderen. Het contact tussen het kind en andere kinderen wordt gemakkelijker. Ze zijn minder agressief en hebben meer controle over zichzelf. De werking bedraagt gemiddeld vier uur. Het komt regelmatig voor dat kinderen na die tijd gedurende ongeveer een uur last hebben van 'ontremmingsverschijnselen'. Dan gaan alle remmen los. Ze gedragen zich dan uitbundiger en actiever dan ze zonder het medicijn zouden zijn. De belangrijkste bijwerkingen zijn een verminderde eetlust en problemen met in slaap komen. Soms zijn kinderen sneller moe en wat slaperig. Er zijn hele discussies over het wel of niet geven van deze medicatie en schadelijke gevolgen ervan. Maar het zijn de ouders die bepalen wat zij voor hun kind goed achten. Indien je met de scouts naar het buitenland gaat voor een kamp, bedenk dan dat Ritalin een drug is die in het buitenland verboden is. Je hebt dan een verklaring van de huisarts nodig.

Begeleiding

Kinderen met ADHD lopen dagelijks teleurstellingen op. Een goede begeleiding en begrip zijn belangrijk. Deze vorm heeft het meeste resultaat in combinatie kind/ouder en medicatie. De omgeving van het kind is ingesteld op het oude, negatieve gedrag van het kind. Ook al verandert het kind zelf door de medicijnen, dan verandert het oordeel van de omgeving nauwelijks. De behandeling moet dus ook op de omgeving gericht zijn. Ouders moeten achter het medicijngebruik staan. Ze hebben vaardigheden nodig om gedragsproblemen bij het kind aan te pakken wanneer het kind geen medicatie slikt (weekend, vakantie) of wanneer het medicijn nog niet werkt ('s morgens bij het opstaan). De therapie geeft ouders ook inzicht in het veranderde gedrag van hun kind. Daarnaast geeft het ouders meer zelfvertrouwen. Het kind leert in de therapie zijn gedrag te structureren, om te gaan met stresssituaties en problemen op te lossen.

Fysiotherapie

Kinderen met ADHD hebben vaak een onhandige manier van bewegen. De coördinatie, het op elkaar afstemmen van de bewegingen, klopt meestal niet. Een fysiotherapeut analyseert de bewegingsstoornissen waarna het kind bepaalde vaardigheden in het bewegen wordt aangeleerd. Hierdoor worden de bewegingen beheersbaar, waardoor andere delen van de ontwikkeling gemakkelijker kunnen verlopen.

Dieet

Een voedselallergie of -intolerantie kan ook een bron zijn van hyperactiviteit en/of agressief gedrag. De Nederlandse vereniging voor hyperactiviteit (BAS) houdt zich bezig met voedingspatronen. Er zijn brochures beschikbaar met daarin onder meer een testdieet.

Aanpak op de Scouting

Kinderen met ADHD hebben moeite met het aanbrengen van structuur en met het herkennen en toepassen van de leefregels. Ze storten zich soms in gevaarlijke situaties. Voor leiding is het normaal dat je de regels die je hebt geleerd in verschillende situaties moet toepassen. Voor een kind met ADHD niet. Elke situatie is weer nieuw, waardoor het kind niet snapt dat het weer dezelfde regels moet toepassen. Het is belangrijk een kind te leren met zijn ADHD om te gaan. Men spreekt dikwijls over 'managen' van het gedrag. In eerste instantie gebeurt dit door ouders, leerkrachten en ook de

Scoutingleiders, maar naarmate ze ouder worden doen ze het meer zelf. Hun eigen kennis over hun ADHD kan hen ertoe brengen beter met hun probleem om te gaan. Structuur aanbrengen in het dagelijks leven, is essentieel voor het kind. Sleutelwoorden in de omgang met kinderen met ADHD zijn regels, eenduidigheid, structuur en positieve aandacht.

Goede regels

- Eenduidigheid, geen misverstanden. Bijvoorbeeld: 'Geef je tas aan de chauffeur', in plaats van 'Geef je bagage eens aan'.
- Duidelijk en concreet. Bijvoorbeeld: 'Blijf op de stoep staan totdat de bus komt', in plaats van 'Blijf staan'.
- Consequent: de regel van vandaag geldt morgen ook.
- Sommige regels samen opstellen: uitleg over de regel en de consequentie bij overtreding.
- Eén regel tegelijk invoeren om verwarring te voorkomen.
- Regels helpen herinneren door ze te herhalen of op te hangen.
- Structuur is een middel om ervoor te zorgen dat deze kinderen meer houvast krijgen in een voor hen chaotische wereld.

Structureren van ruimte

- Koppeling van ruimte aan activiteiten. Bijvoorbeeld: eten doe je aan tafel.
- Ordening van de ruimte. Bijvoorbeeld: spullen een vaste plek geven, vaste plaats aan tafel of in de bus, duidelijke inrichting van een speelgoedkast.

Structureren van tijd

- De dag opsplitsen in kleine overzichtelijke eenheden. Met name invulling van momenten tussen activiteiten door. Het geven van een taak of opdracht. Bijvoorbeeld in de situatie van wachten op de bus en in de bus zitten.
- Vast ritme in de dag (voorspelbaarheid). Bijvoorbeeld etenstijden, gebruik van een rooster.
- Vaste routine of volgorde. Bijvoorbeeld opstaan en naar bed gaan, maar ook van een dag invulling.

Structuur in communicatie

- Positief benoemen.
- Vast aanspreekpunt binnen de leiding.
- Pictobord.
- Oogcontact.
- Onder handbereik: iets afspreken als aanraking in plaats van steeds de naam te roepen.
- Naam roepen.
- Prikkelarme situatie bij het geven van de boodschap. Even apart gaan staan.
- Tijd geven om te reageren.
- Kort, enkelvoudig en eenvoudig formuleren.
- Eén opdracht tegelijk en met gebruik van controlemomenten.
- Duidelijke woorden: gebruik geen woorden als 'soms', 'vaak' of 'misschien'.
- Navragen met open vragen.
- Stellend praten. Bijvoorbeeld: 'Ik wil dat het nu stil is', in plaats van 'Willen jullie nu stil zijn?' Spreek dus in de ik-vorm.
- Benadruk wat het kind goed doet. Maak gebruik van beloningen: aai over de bol, compliment, mogen meehelpen.
- Negeren, je kunt niet op alles reageren. Dit geldt met name voor bewegingsonrust en praten. Soms ook toestaan en gelegenheid creëren.

Tips:

- Vaste plaats, bijvoorbeeld vooraan.
- (Oog)contact en nabijheid.
- Opdrachten in stappen aanbieden.
- Visuele prikkels: plaatjes, stickers.
- Zandloper of horloge met alarm (tijdsbesef en -duur).
- Beloningssysteem.
- Afspraken, bijvoorbeeld over de manier waarop het kind aandacht mag vragen.
- Toestaan van motorische activiteit, bijvoorbeeld iets uitdelen of ophalen.
- Regels zichtbaar ophangen.
- Agenda of rooster, kan ook met het dagprogramma.