

ADHD en ADD

ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder ofwel een aandachttekortstooris met hyperactiviteit of wel "Alle Dagen Heel Druk".

Het is een neurologische aandoening die al in aanleg bij een kind aanwezig is. Het kind is vaak **extreem druk**, zeer **impulsief** en het heeft meer dan gemiddeld moeite met de **aandacht** en **concentratie**. Vaak is er een **erfelijke** component en komt het vaker voor bij jongens dan bij meisjes. De problemen spelen zowel in de **omgang met anderen** als bij het **taakgerichte** gedrag dat in de klas vereist is. Kinderen met ADHD roepen veel **irritaties** op in hun omgeving.

Zij ontwikkelen vaak een **negatief zelfbeeld**.

De **overbeweeglijkheid** en de bijbehorende problemen kunnen in de eerste 7 levensjaren steeds duidelijk naar voren komen. Dit kan al snel na de geboorte, maar het kan ook in de jaren erna zijn.

ADHD is aan de volgende kenmerken te herkennen:

- **Overbeweeglijkheid**

Alles aan het kind lijkt te bewegen. De motoriek is vaak minder goed ontwikkeld. Daardoor kan het kind **onhandig lijken**; het stoot zich vaak of laat makkelijk iets vallen; stoot dingen vaker om; het heeft vaker ongelukjes.

Wanneer het kind naar school gaat, het steeds meer stil moet zitten, vallen de problemen meer op. In veel situaties is het kind heel **druk**.

Vaak zijn er schrijfproblemen. Soms gaat het kind naar een fysiotherapeut vanwege de **motoriekproblemen**.

- **Concentratie- en aandachtsproblemen**

Vrijwel alle kinderen (en volwassenen) met ADHD hebben moeite om hun **aandacht** bij het werk te houden. Ze merken alles op wat er in hun omgeving gebeurt. Hierdoor wordt de aandacht afgeleid en is de **concentratie verminderd**. Vaak heeft dit gevolgen voor de resultaten van het werk.

Het kind heeft veel moeite met het filteren van de voor hem belangrijke informatie. Het heeft de neiging op alle **prikkels** te reageren.

Hierdoor krijgt het kind gedeeltes van informatie en instructie niet binnen en zal zo bijv. sommen niet goed leren maken.

Er is **veel structuur** en **herhaling** nodig en **extra uitleg** van **de leerkracht**. Vaak moet het aanpakgedrag (hoe een kind aan de slag gaat) aangepakt worden.

Vaak heeft het kind ook moeite om het werk op tijd af te krijgen.

Geregeld heeft het ook een **planningsprobleem**. Kan het taken niet goed overzien, begint als een "kip zonder kop" en kan het zijn tijd niet goed indelen. Een weektaak is vaak veel te lastig.

De kamer thuis, de laatjes op school zijn meestal zeer slordig.

Vaak is iets kwijt en vaak wordt iets vergeten. **Chaos** is een kenmerk wat hoort bij ADHD-ers.

- **Impulsiviteit**

Een kind met ADHD kan slecht de gevolgen van zijn daden overzien.

Denken is doen.

Het heeft al iets gedaan voordat het erover heeft nagedacht. De opdracht boven een som wordt vaak niet eens bekeken, het is al bezig met vraag 1 terwijl de leerkracht nog de uitleg over het werk aan het geven is.

Er lijkt soms een "rem" te ontbreken, het draaft maar door.

Het weet vaak niet wanneer het moet stoppen en wanneer het over grenzen heen gaat, met alle vervelende gevolgen van dien.

Het kind met (mogelijk ADHD) heeft vaak de neiging **zich overal mee te bemoeien**, bij ruzies staat het vaak als één van de eersten vooraan.

De impulscontrole is onvoldoende. "De **tenen zijn vaak heel lang.**"

Het gedrag van een kind met ADHD heeft niets te maken met zijn intelligentie. Wel zijn de prestaties vaak minder, maar dat komt door het **slechte aanpakgedrag** in combinatie met de **concentratie**.

Kinderen met ADHD kunnen ook een enorme creativiteit hebben, heel energiek en enthousiast zijn, gevoel voor humor hebben, en gevoelig en zorgzaam zijn. Elk kind is weer anders. Het is de kunst om het goede te waarderen en te gebruiken.

ADHD gaat meer dan gemiddeld gepaard met **leerstoornissen** zoals dyslexie en motorische problemen. Dit moet opgenomen worden in het plan van aanpak.

Door al deze problemen heeft een kind met (vermoedelijk) ADHD extra ondersteuning en begeleiding nodig om o.a. **gestructureerd** aan het werk te gaan. Het heeft vaak hulp nodig bij het plannen van zijn werk, dagelijkse regelmaat, duidelijke afspraken en gerichte aandacht voor positief gedrag. Ook heeft zijn zelfvertrouwen vaak een duwtje in de rug nodig omdat hij heel vaak negatieve aandacht krijgt en "het toch altijd gedaan heeft".

Het gedrag van een kind met (vermoedelijk) 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.

Door de ADHD is de kans op **leerproblemen** vaak ook vergroot.

Met meer individuele uitleg en het aanbrenge van de nodige structuur, kan er een positieve impuls gegeven worden.

ADD; Attention Deficit Disorder; een aandachttekortstoornis zonder hyperactiviteit.

ADD is een variant op ADHD. Het kunnen kinderen zijn die juist **stil en in zichzelf gekeerd** zijn. Ze kunnen hun aandacht niet genoeg inzetten bij het leren of gedrag. Ze zijn vaak **extreem ongeconcentreerd, langzaam en dromerig**. Meestal worden de problemen pas duidelijk als het kind op school zit.

De grootste problemen doen zich voor met taakgericht werken op school, thuis bij het maken van huiswerk en in de omgang met leeftijdgenoten.

Op jonge leeftijd kan ook het aanleren van de dagelijkse routines trager verlopen. De **passiviteit en vergeetachtigheid** wreken zich bij uitvoering van taken die niet direct in de belangstellingsfeer van het kind liggen.

Dit alles heeft niets te maken met onwil, maar juist met **onmacht**.

Omdat kinderen met (vermoedelijk) ADD **niet lastig** zijn voor hun omgeving, worden hun problemen veel minder snel opgemerkt dan bij kinderen met ADHD. Toch is de kans groot dat **zij ernstig** lijden onder het niet goed kunnen functioneren omdat ze er niet in slagen hun aanwezige capaciteiten goed te gebruiken en verder te ontwikkelen. Ze hebben minder grip op hun functioneren dan er van hen wordt verwacht. Daardoor ontwikkelen ze vaak een **negatief zelfbeeld**.

Ouders van kinderen met AD(H)D hebben vaak het gevoel geen vat te kunnen krijgen op het gedrag van hun kind. Ook de kinderen zelf hebben nauwelijks grip op hun eigen functioneren. Er zit geen intuïtieve planning en organisatie achter. Dat heeft te maken met een tekort bij de regelfuncties van de hersenen. De diagnose AD(H)D wordt gesteld door een arts.

De behandeling kan bestaan uit een combinatie van voorlichting, medicatie, gedragstraining en voorzieningen in het onderwijs.

Kenmerken van deze in het algemeen onopvallende kinderen zijn:

- te stil en angstig gedrag
- dromerigheid
- passiviteit
- teruggetrokkenheid
- weinig zelfcontrole
- traag leertempo

Kijk ook eens op:

www.balansdigitaal.nl

www.adhd.startpagina.nl

www.adhd.nl

www.pgb.nl

www.hersenstorm.com