



© Getty Images
Familie

Kinderen met ADHD: “Laat hen friemelen en wiebelen. Een kind dat slecht ziet mag toch ook een bril dragen?”



Door Sara Dekens

02 dec 2023

Kinderen met ADHD vertonen soms moeilijk gedrag en krijgen vaak niet de hulp die ze nodig hebben. Het is pas als je hen écht leert begrijpen, dat je hun gedrag in een ander daglicht ziet en hun talenten ontdekt. Séverine Van De Voorde, doctor in de psychologie en auteur van 'Wat echt werkt bij kinderen met ADHD' is duidelijk: “Leer je kinderen en hun behoeftes kennen en reik de juiste hulpmiddelen aan. Dat is het mooiste cadeau dat je hen kunt geven om goed te functioneren in deze maatschappij.”

Welk misverstand over ADHD wil je graag de wereld uit helpen?

Séverine: “Er zijn er wel enkele. Om te beginnen is er het **stereotiepe beeld** dat altijd in de media getoond wordt van de hyperactieve, zenuwachtige, enthousiaste en **dynamische ADHD'ers**, maar eigenlijk bestaat er daarnaast een grote groep die **enkel concentratieproblemen** vertoont. Dat zijn de dromers, de **meisjes** en jongens die onderuitgezakt in de klas zitten en uit de lucht komen gevallen als de leerkracht iets vraagt. En dan heb je ook nog het gecombineerde type, dat de hyperactiviteit van de eerste groep en de concentratieproblemen van de tweede groep combineert. Kort gezegd: niet iedereen met ADHD is een wervelwind.

Een tweede belangrijk misverstand is dat het **aan de opvoeding** zou liggen. 'Geef dat kind maar eens aan mij, het zal rap gedaan zijn' hoor je ook vaak. Dat leidt tot grote frustratie bij de ouders, alsof het iets is waar zij iets aan kunnen doen. Er is natuurlijk een interactie tussen je kind en je opvoeding, zo heeft een kind met ADHD meer structuur nodig. Kun je dat niet bieden als ouder, dan gaat je kind meer in de problemen komen. ADHD is erfelijk, wat maakt dat vaak een van de [ouders ook ADHD](#) heeft. In dat geval is het soms moeilijk om structuur te bieden voor je kind als je jezelf nog niet kunt structureren. Daarom is het zo belangrijk om heel vroeg te leren hoe je er het best mee kunt omgaan, zodat je dat ook kunt doorgeven aan je kinderen.

Tegenwoordig heeft iedereen ADHD, hoor je dan, terwijl het slechts om 5% van de bevolking gaat

Het laatste, maar daarom niet minder belangrijke misverstand: mensen verwarren bepaalde symptomen die ze hebben met ADHD. We leven in een maatschappij waarin **veel mensen chronisch overprikkeld** zijn, met gedrag zoals **hyperactiviteit, impulsiviteit en emotionele uitbarstingen** tot gevolg, omdat de prefrontale cortex – een gebied in de hersenen – hapert. Kom je in een bepaald stresslevel, dat wordt dat gebied buitenspel gezet. Ik gebruik graag het beeld van de ruiter: op dat moment valt de ruiter heel even van zijn paard, maar als het stresslevel zakt, dan kruipt hij er weer op. **Je hebt dus geen ADHD** want je vertoont die **symptomen slechts tijdelijk**, als gevolg van overprikkeling of stress. Het probleem is dat mensen die symptomen op internet vinden en denken dat ze ADHD hebben, met als gevolg dat de geloofwaardigheid van de diagnose verloren gaat. 'Tegenwoordig heeft iedereen ADHD', wordt dan gezegd, terwijl het in werkelijkheid slechts om 5% van de bevolking gaat."

Je wordt geboren met ADHD. Hoe herken je het bij je kind?

Séverine: "Een kind met ADHD heeft **problemen met de executieve functies**. Dat komt omdat er problemen zijn in de prefrontale cortex, vooraan in het brein, het stukje dat verantwoordelijk is voor het geheugen, de focus, het overzicht bewaren, plannen en organiseren, timing en tijdsbesef, en zelfregulatie. Dingen die opvallen zijn het snel afgeleid zijn, dagdromen, spullen en afspraken vergeten, chaotisch zijn en moeite hebben om zich te organiseren en emoties en impulsen onder controle te houden.

Ik gebruik opnieuw de metafoer van **de ruiter op het paard**. Het is de prefrontale cortex die je emoties en impulsen onder controle houdt. Als die minder goed werkt, dan haperen die functies ook. Dat is de reden dat zij **heel moeilijk hun impulsen kunnen controleren** en dat ze bijvoorbeeld een emotionele uitbarsting kunnen krijgen. Er zijn kinderen die heel explosief kunnen zijn, maar ook impulsief. Denk maar aan een kind dat in een boom klimt en niet stilstaat bij de mogelijke gevolgen. Of een kleuter, die zich lostrekt van je hand en zomaar de straat oploopt.

Je kunt je kind hulpmiddelen aanreiken, net zoals iemand die niet goed ziet een bril krijgt

Het is **belangrijk om begrip te hebben** voor het feit dat het gaat om een anderswerkend brein en dat ze er niets aan kunnen doen. Tegen iemand die blind is, zeg je toch ook niet dat hij meer zijn best moet doen om te zien? Eens je weet dat het om ADHD gaat, kun je je kind **hulpmiddelen aanreiken**, net zoals iemand die niet goed ziet, een bril krijgt. Naar dat principe moeten we gaan: hoe kunnen we het maximale eruit halen voor het kind?"

Is het een must om meteen een bewijs te hebben of een papiertje met het label?

Séverine: "Heel vaak krijgen kinderen een label en medicatie op basis van het oordeel van een huisarts. De diagnose moet gesteld worden door een **multidisciplinair team van experts** in de materie, mensen die breder kunnen kijken. Kan er eventueel ook een andere verklaring zijn? Er zijn namelijk heel veel andere redenen waarom een kind hyperactief kan zijn of concentratieproblemen kan vertonen.

Een label is in bepaalde gevallen dus handig, maar het is vaak niet 100% nodig. Als je **geen medicatie** neemt, heb je het meestal niet nodig. Als je weet dat het om ADHD gaat en de **strategieën die je toepast** werken, dan is het oké."

Hoe kun je je kind met ADHD het best helpen?

Séverine: "In mijn boek geef ik **tien behoeften** weer, gevolgd door de manier waarop je hieraan tegemoet kunt komen. Eigenlijk zijn dat behoeften die alle kinderen hebben, alleen zijn ze bij kinderen met ADHD soms nog meer uitgesproken en is het nóg belangrijker dat ze ingevuld worden .

Ik geef graag **enkele tips**:

- **Erken dat het geen onwil is maar onkunde**, dat is echt heel belangrijk. Je moet ook weten dat er achter gedrag steeds een behoefte schuilt. Als een kind lastig gedrag stelt of een lastige emotie voelt, dan is dat een signaal van een onderliggende behoefte die niet vervuld raakt. Neem het gedrag niet persoonlijk, maar kijk naar wat maakt dat dit kind hier nu dit gedrag stelt.
- Ik weet het, het is niet altijd makkelijk, maar **probeer te focussen op het positieve**. Je kunt uit die negatieve spiraal geraken door leuke kleine momentjes te voorzien, door humor, door luchtigheid. Ik zou bijvoorbeeld constant ruzie kunnen maken met mijn dochter. Elke keer dat zij met haar ogen draait of er iets uitfloept dat niet door de beugel kan, zou ik de machtsstrijd kunnen aangaan. In de plaats daarvan ga ik een sirene nadoen of zeg ik 'keer e keer were' en dan beseft ze dat ze te ver is gegaan en zegt ze het op een beleefde manier.
- Kinderen met ADHD hebben een **heel creatief brein** en **denken graag mee na over oplossingen**. Ook de behoefte aan autonomie is heel sterk. Laat ze ook meebeslissen, binnen je grenzen natuurlijk, en leg ook uit waarom ze iets moeten doen.

Want als je enkel neen zegt, dan volgt er gegarandeerd een strijd. Maar als je een deftige uitleg geeft, dan aanvaarden ze dat meestal wel.

- **Zet in op hun sterktes**, vaak hebben ze moeilijkheden op school of op sociaal vlak, maar voor hun zelfbeeld hebben ze ook succeservaringen nodig. Zorg ervoor dat ze thuis of in hun hobby's voldoende kunnen uitblinken.
- **Zoek samen naar oplossingen**: niet ik tegen jou, maar **wij tegen de moeilijkheden**. Wij gaan het samen doen, dat stimuleert ook die verbondenheid. Kinderen die zich geliefd en verbonden voelen, die luisteren makkelijker omdat ze de relatie met jou niet op het spel willen zetten.
- **Koppel het gedrag los van het kind**. Zeg niet 'jij bent stout', maar eerder 'wat je doet, vind ik niet zo aangenaam'. Als het kind stopt met dat gedrag, is het nog altijd oké. Terwijl als je zegt dat je kind stout is, dan valt het daarmee samen en dat is heel moeilijk om weer recht te trekken.
- **Ga niet vitten, maar wijs gewoon op feiten**. 'Ga eens kijken op het toilet, volgens mij is daar iets niet oké'. Dan ziet het kind dat het licht nog brandt bijvoorbeeld. Als je meteen gaat kijven en doorbomen over de regels, dan krijg je enkel strijd. **Ze willen niet stout en ongehoorzaam zijn**, en als ze zien dat er iets fout zat gaan ze dat onmiddellijk fixen, maar als wij erover blijven zagen, dan begint de strijd. Als je gewoon een feit meldt, gaan ze dat meteen in orde maken."

Zijn er ook praktische hulpmiddelen die kunnen helpen? Ik denk aan een wiebelkussens, kauwgum, of iets anders?

Séverine: "Zelfregulatie is erg belangrijk en het mooie is dat ze dat automatisch doen: **jezelf voldoende prikkelen om bij de les te kunnen blijven en als je overprikkeld raakt, jezelf reguleren om de spanning af te voeren waardoor je rustig kunt blijven**. En je ziet dat ook, dat is iemand die zichzelf ontladend of de aandacht erbij houdt door te kauwen. Het is natuurlijk niet goed dat ze kauwen op een pen of op hun trui, maar geef hen dan iets waar ze op mógen kauwen.

Een kind zal zelf tonen via welk kanaal hij zich natuurlijkerwijs reguleert. Dat kan kauwen zijn, maar ook tikken of friemelen bijvoorbeeld. Kijk wat een kind van nature doet om spanning te ontladen of om zichzelf bij de aandacht te houden en geef daar een **aanvaardbaar materiaal** voor in de plaats, zoals een kauwsieraad, een friemelkubus of een wiebelkussen. Er bestaat tegenwoordig zo veel! Het is fantastisch dat ze dat automatisch doen, alleen worden ze erop gewezen, en mag het vaak niet. Dan krijg je echter gedragsproblemen, want dan moeten ze alles inhouden."

Je hebt het in je boek vaak over de kwaliteiten van deze kinderen. Wat zijn de grootste talenten van jongens en meisjes met ADHD?

Séverine: "Wist je dat er ook een netwerk in je brein bestaat dat actief wordt als je niet aan het focussen bent, bijvoorbeeld als je aan het **dagdromen** bent? Dat zie je vaak bij kinderen met ADHD. Op dat moment kun je **creatieve linken leggen**, dan zie je verbanden die je anders niet ziet. Die creativiteit in hun doen en denken is zo'n groot talent. Daarnaast hebben ze ook een **levendige fantasie**.

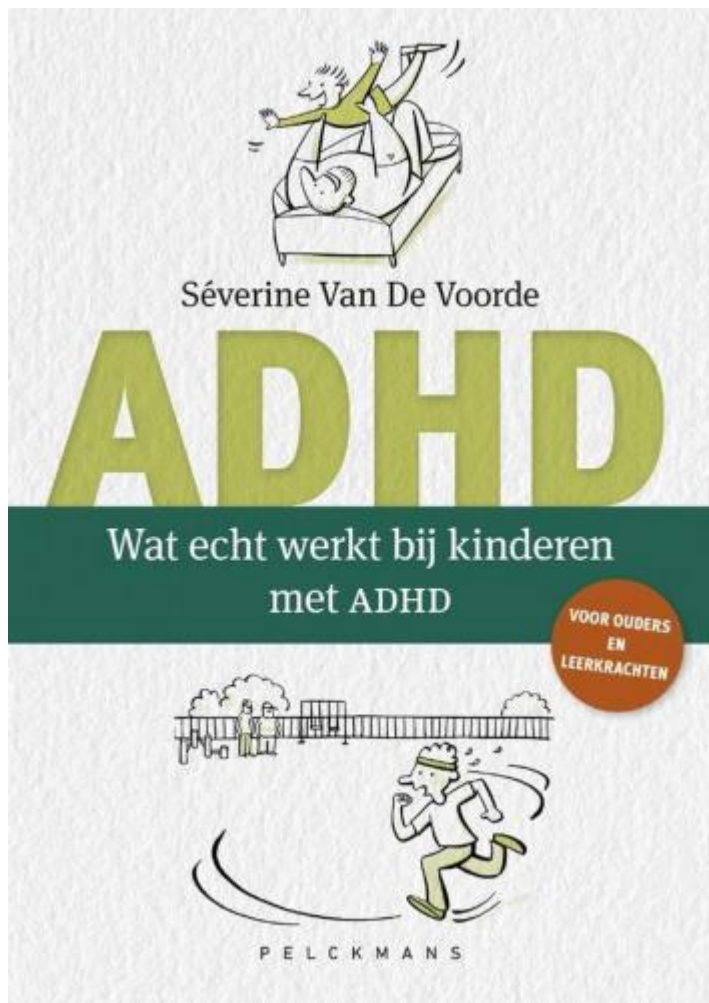
Hun hyperactiviteit en impulsiviteit maakt dat ze **heel avontuurlijk zijn, en heel energiek**. Met een kind met ADHD is er altijd iets te beleven! Ze zijn enthousiast, nieuwsgierig, speels en sportief.

Heb je al gehoord over de **hyperfocus**? Als een kind met ADHD iets heel interessant vindt of de prikkels zijn sterk genoeg, dan gaan ze echt in de **zone**. Ze reageren niet als je hen roept, ze hebben het simpelweg niet gehoord. Ze zitten in een bubbel van hyperfocus, ze worden meegezogen in iets waardoor de rest van de buitenwereld verdwenen is. Het is fantastisch, maar je moet weten als ouder **hoe je ermee moet omgaan**. Als je het begrip hyperfocus niet kent, denk je dat je kind **ongehoorzaam is en niet wil luisteren**. Ga eens voor je kind staan of leg je hand op zijn schouder om de aandacht te trekken en ga zeker niet roepen. Als je als ouder begrijpt wat er aan de hand is en correct reageert, dan ga je drama vermijden."

Er is veel controverse rond medicatie. Hoe sta jij hier tegenover?

Séverine: "Het is heel helder, de Hoge Gezondheidsraad heeft simpele richtlijnen: **medicatie is altijd de laatste stap**, tenzij de problemen zo groot zijn dat het kind niet meer kan functioneren. Medicatie kan er tijdelijk voor zorgen dat andere hulpmiddelen kunnen aanslaan. Soms is het zodanig chaotisch voor een kind, dat **medicatie kan helpen om die rust terug te brengen**, en om nadien hulpmiddelen te leren gebruiken en zichzelf te leren reguleren.

Bij kinderen is medicatie altijd een **tijdelijke oplossing** en kan het enkel als al de rest niet werkt. Het kan nooit een eerste stap zijn in het traject. Als ouders én kinderen begrijpen wat er aan de hand is en hoe je ermee kunt omgaan, dan sta je al heel ver. Dat is ook wat ik met mijn boek wil bereiken."



ADHD: Wat echt werkt bij kinderen met ADHD – Séverine Van De Voorde

€ 25

Wat echt werkt bij kinderen met ADHD is een praktische gids waarin je ontdekt wat ADHD precies is, wat de tien belangrijkste behoeften van kinderen met ADHD zijn en hoe je ze kunt herkennen in hun soms lastige gedrag. Het boek is uitgegeven bij Pelckmans.