

### Ook in deze serie



Voor kinderen met een specifieke fobie



Voor kinderen die veel piekeren



Voor kinderen met een sociale fobie



Voor kinderen met verlatingsangst



Voor kinderen met dwanggedachten  
en dwanghandelingen

# BèènGgg



Voor kinderen met Attention  
Deficit with or without  
Hyperactivity Disorder (ADHD)



## Kinderen met ADHD

In het Nederlands zeggen we dat ADHD staat voor **'alle dagen heel druk'**. Druk zijn wordt ook wel hyperactief genoemd. Als je ADHD hebt, vind je het moeilijk om rustig te zijn, om goed op te letten in de klas en doe je dingen zonder er eerst goed over na te denken. Ook klets je vaak aan één stuk door. Je denkt als het ware hardop. Druk zijn is niet alleen maar lastig, want je hebt daardoor wel **heel veel energie** en je bent haast nooit moe.

**Anne (8 jaar):**  
"Ik krijg mijn werk niet af, omdat het altijd zo rommelig is in mijn hoofd."

Plannen hebben is leuk, maar ze met een uitvoeren is niet altijd handig en soms ook gevaarlijk. Wat denk je van het plan om te springen van een hoge schuur? Als je ouder wordt, verwacht iedereen steeds meer van je. Bijvoorbeeld dat je op je beurt kunt wachten en dat je **nadenkt** voor je iets doet. Als je dat niet kunt, mopperen mensen op je en daar heb je last van.

Dat je niet goed kunt opletten in de klas komt soms omdat je door alles om je heen afgeleid wordt. Maar het kan ook zijn dat je alles zo saai vindt dat je haast in slaap valt en daardoor niet hoort wat de juf zegt. Thuis mopperen papa of mama omdat je 'nooit eens luistert' en ze alles 'duizend keer' moeten zeggen. Kinderen met ADHD zijn niet alleen maar lastig. Ze zijn vaak ook heel grappig, ze hebben heel veel leuke plannen, zijn **altijd enthousiast** en heel creatief.

## Wat is ADHD?

In je hersenen zitten allerlei **stofjes** die ervoor zorgen dat je dingen goed onthoudt en kunt plannen, op tijd komt, je aandacht erbij kunt houden en dat je niet meteen heel boos wordt. Bij ADHD werken bepaalde stofjes minder goed, waardoor je hersenen je gedrag minder goed kunnen sturen. Je kunt ADHD niet zien aan de buitenkant. We weten alleen of je ADHD hebt door

goed naar **je gedrag** te kijken, op school of in een spelkamer, en door veel over je gedrag te vragen aan je leerkracht, je ouders en jou zelf. Hoeveel last je ervan hebt, hangt af van hoe dingen bij je thuis of op school gaan. In een drukke volle klas heb je er meer last van dan in een kleine klas met rustige kinderen. Bij een leerkracht of ouder met heel duidelijke regels gaat het vaak beter dan bij iemand van wie soms alles mag en dan plotseling weer helemaal niets.

## Wat kun je er aan doen?

Er is op dit moment geen behandeling die ervoor zorgt dat ADHD over gaat, al hebben sommige kinderen er minder last van als ze ouder worden. Wel kunnen jij, je ouders en school leren gebruik te maken van **je sterke kanten** en handig om te gaan met je minder sterke kanten, waardoor je minder last hebt van je ADHD.

## Medicijnen +

Medicijnen kunnen je **helpen**, maar zodra je ermee stopt komen de problemen weer terug. Ook werken ze niet bij alle kinderen met ADHD. Daarnaast kunnen kinderen last hebben van bijwerkingen, zoals moeite met inslapen, en soms zijn medicijnen alleen niet voldoende. Daarom is er nog veel meer bedacht dat kan helpen, zoals **gedragstherapie**.

Samen met een therapeut, alleen of in een groepje, leer je wat ADHD is, hoe je jezelf rustig kunt maken en meer de baas kunt worden over je eigen gedrag door

eerst te stoppen, na te denken en dan pas iets te doen. Je wordt zo steeds beter in het **zelf bedenken van handige oplossingen**, bijvoorbeeld wat handig is om te doen als je ruzie hebt, als je heel boos bent, je steeds dingen vergeet of te laat komt. Ook kun je proberen te ontdekken waar je rustig van wordt. Je ouders en school leren in gesprekken met een therapeut hoe ze jou het beste kunnen helpen om zo min mogelijk last te hebben van je ADHD.

**Daan (12 jaar):**  
"Ik vergeet nu minder dingen, omdat ik geleerd heb een lijstje te maken van wat ik moet doen."