

ADHD

3-2010

Wachtkamerspecial

EEN KWARTAALUITGAVE VAN ACADEMIC PHARMACEUTICAL PRODUCTIONS BV

JAARGANG 7, NUMMER 3, SEPTEMBER 2010



Aandacht voor aandachtstekort!

Verder in deze uitgave

ADDaisy en ADDavid 2

Alleen maar ADD 5

Mensen met ADHD zijn vaak creatief 6

Colofon

Uitgever Academic Pharmaceutical Productions bv, Postbus 13341, 3507 LH Utrecht, Telefoon (030) 210 95 21, Fax (030) 210 92 00.
Redactieraad Prof.dr. J.K. Buitelaar, psychiater, Nijmegen;
dr. A. van der Goes, medisch bioloog, wetenschapsjournalist, Weesp;
G.G.H. van de Loo-Neus, kinder- en jeugdpsychiater, Nijmegen;
A.C. Paternotte, Vereniging Balans, Bilthoven.
Doelgroep Psychiaters, kinderpsychiaters, kinderartsen en patiënten.
Vormgeving Graaf Lakerveld Vormgeving.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Janssen-Cilag B.V.
De volledig onafhankelijke redactieraad draagt zorg voor de selectie van de artikelen. De redactie, uitgever en sponsor zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van onder auteursnaam opgenomen artikelen. Uw gegevens zijn afkomstig van Cegedim Dendrite. Voor meer informatie: 035-6955355.
© 2010 Academic Pharmaceutical Productions bv. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, microfilm of op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

T.R. Ehrlich, GZ-psycholoog, Jeugdriagg Noord Holland Zuid, Amstelveen

Inleiding

ADD (officieel ADHD van het overwegend onoplettende type) is een van de drie subtypen van ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder). ADHD als stoornis heeft drie hoofdkenmerken: hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtstekort. Bij ADHD van het gecombineerde type zijn alle drie die kenmerken aanwezig en ze zorgen voor beperkingen in het functioneren. Bij ADHD van het overwegend hyperactief/impulsieve type treden de hyperactiviteit en impulsiviteit het meest op de voorgrond. Bij ADHD van het overwegend onoplettende type treedt vooral aandachtstekort op de voorgrond. Over dit laatste subtype gaat dit artikel. Hoewel officieel van 'ADHD van het overwegend onoplettende type' gesproken dient te worden, staat deze stoornis beter bekend als ADD (in het vervolg van dit artikel wordt dan ook ADD geschreven wanneer ADHD van het overwegend onoplettende type is bedoeld).

In de volksmond staat ADHD van het gecombineerde type al jaren bekend als Alle Dagen Heel Druk. De laatste tijd hoor ik de term Alle Dagen Dromerig voor ADD ook vaker. Toch is ADD als stoornis veel minder bekend dan ADHD van het gecombineerde type. Mensen met ADD vormen toch nog steeds een beetje een vergeten groep. En dat is vervelend voor al die kinderen en volwassenen die elke dag weer worstelen met hun ADD.

Een praktijkvoorbeeld

Sacha is 11 jaar oud, ze zit in groep 7. Al vanaf groep 3 klaagt de school over haar gebrekkige werkhouding. Er werd al gedacht dat ze misschien niet slim genoeg is, maar intelligentieonderzoek heeft uitgewezen dat zij over voldoende cognitieve capaciteiten beschikt om de stof aan te kunnen. Op school blijven de problemen echter bestaan en de leerkrachten weten niet goed wat ze ermee aan moeten. Telkens weer krijgt Sacha opmerkingen dat ze beter moet opletten en beter haar best moet doen, want ze kan het wel, dus waarom doet ze het dan niet? Het ene jaar heeft Sacha een begripvollere leerkracht dan het andere jaar. In de jaren dat ze totaal niet begrepen wordt, loopt ze de meeste schade op. Ze voelt zich onbegrepen en niet gesteund. Sacha wil graag, maar het lukt niet. Ze vertelt: 'Ik wil heus mijn best doen, maar het lukt gewoon vaak niet. Dan denk ik toch weer aan iets anders en heb ik mijn werk niet op

tijd af. Als de juf dan weer boos op me wordt, word ik daar heel verdrietig van.' Ook haar moeder kreeg vroeger op school altijd te horen dat ze meer zat te dromen dan te werken. Ze kreeg de bijnaam 'dromertje' en moest vaak op een plek achter in de klas zitten omdat ze toch niet oplette. Het heeft de moeder van Sacha heel veel moeite gekost om haar school af te maken en uiteindelijk te komen waar ze nu is. Zij heeft aan haar schoolperiode onzekerheid over haar capaciteiten en een laag zelfbeeld overgehouden en het doet haar veel verdriet bij haar dochter nu hetzelfde te zien gebeuren. Ze wil haar behoeden voor wat zij zelf allemaal heeft moeten doorstaan. Dat uiteindelijk de diagnose ADD wordt gesteld bij Sacha is voor het hele gezin eerder een enorme opluchting dan een schok. Sacha en haar moeder zijn blij dat ze nu eindelijk weten wat het is. Dat ze er niets aan kan doen en dus niet gek, dom of lui is. Wel is Sacha door de moeizame jaren vanaf groep 3 inmiddels erg onzeker geworden en ze wil hier graag hulp bij. Hoewel ze nu weet dat ze dus echt niet dom of lui is, verdwijnt haar lage zelfbeeld niet zomaar.

ADD, de problemen

Kinderen met ADD zijn vaak dromerig, snel afgeleid, hebben moeite met opstarten en gaan chaotisch te werk. Zij zijn ook dikwijls vergeetachtig en raken dingen kwijt. Dat zijn allemaal zaken die een slechte indruk maken op school. Want op school

Boekbespreking

ADDaisy en ADDavid

Speciaal voor kinderen in de basisschoolleeftijd zijn er twee boeken verschenen over ADD. Het ene boek gaat over Daisy, een vrolijk meisje van 6 jaar, en het andere boek beschrijft David, een sportieve jongen van 9 jaar. De verhalen zijn nagenoeg hetzelfde, maar apart uitgewerkt in een meisjes- en een jongensversie.

Daisy is het nichtje van David en beiden hebben ADD ofwel een 'opleetprobleem',

waardoor ze op school niet goed kunnen meekomen. Het lukt nog wel in groep 3, maar in groep 4 blijven ze allebei zitten. Het werken gaat dan misschien wel beter, alleen dromen ze nog steeds vaak weg en luisteren met een half oor naar de uitleg van de juf. Ook vergeten ze vaak hun (gym)spullen mee te nemen naar school en maken ze in de klas een rommeltje van hun tafeltje en kastje.

Wanneer Daisy en David met hun ouders naar de dokter gaan, wordt na verschillende gesprekken en onderzoeken duidelijk dat er sprake is van ADD. Door de diagnose begrijpen de kinderen beter waarom ze vaak onrustig zijn en moeite hebben zich te concentreren. Ook zien hun ouders en leerkrachten in dat ADD de oorzaak is van de gedragsproblemen. Zij realiseren zich dat Daisy en David extra aandacht en hulp nodig hebben.

gaat het vaak om goed opletten, zelfstandig werken, taakgerichtheid, onder tijdsdruk presteren en een goede werkverzorging. Kinderen met ADD worden op school dus vaak afgerekend op datgene wat door hun stoornis nou juist zo moeilijk voor hen is. Ze krijgen hierdoor vaak afkeurende opmerkingen te horen, over gedrag dat ze onvoldoende onder controle hebben.

Maar ook in de thuissituatie kan ADD tot problemen leiden. Kinderen met ADD moeten herhaaldelijk worden aangespoord om opdrachten uit te voeren. Ze raken vaak tijdens de uitvoering afgeleid, dus maken klusjes meestal niet af. Ze komen bijvoorbeeld 's ochtends niet aangekleed of met twee verschillende sokken aan naar beneden. Ze zijn ook vaak niet op tijd klaar. Als het hele gezin al klaarstaat, moeten zij hun veters nog strikken. Of ze raken hun fietsleutels en schoolspullen steeds maar weer kwijt. Het zijn allemaal kleine dingen, die vaak bij elkaar opgeteld wel tot grote irritatie en frustratie bij ouders kunnen leiden. Ouders gaan meer en meer mopperen en het kind krijgt het gevoel: ik kan het ook nooit goed doen.

ADD, de gevolgen

Omdat kinderen met ADD vaak toch minder opvallen dan kinderen met ADHD (van het gecombineerde type), omdat ze verder niet heel druk of impulsief zijn, wordt ADD niet altijd (op

tijd) herkend. Gevolg is dat kinderen met ADD vaak negatieve opmerkingen uit de omgeving krijgen, zonder dat ze passende hulp ontvangen. Dus hun gedrag verandert niet en ze lijken immuun voor sancties en standjes. Het risico bestaat dat ze minder gemotiveerd raken. Hun inspanningen worden tenslotte niet beloond en ze gaan uiteindelijk minder inzet tonen, wat weer tot mindere prestaties leidt. Het gevaar bestaat dat kinderen met ADD vervolgens het risico lopen op het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld. Vroege herkenning van ADD en passende hulp kunnen een negatief zelfbeeld voorkomen. Ook kan, wanneer de diagnose bekend is, de hulpverlening zich richten op het versterken van het zelfbeeld. Verder kunnen ouders en de omgeving zelf ook veel doen om het zelfbeeld van kinderen met ADD te versterken.

Wat u zelf kunt doen om het zelfbeeld van uw kind met ADD te versterken

- Besteed voldoende aandacht aan de dingen die goed gaan. Kijk goed naar uw kind en prijs de inspanningen die hij of zij levert en beoordeel niet alleen het eindresultaat. Hiermee voorkomt u dat u voortdurend negatieve opmerkingen maakt als uw kind met ADD dingen half of verkeerd uitvoert.
- Geef één opdracht tegelijk en zorg dat u de opdracht duidelijk geeft, dus vang eerst de aandacht van uw kind, voordat

De twee boeken over ADD zijn enerzijds informatief en anderzijds heel praktisch vanwege de leuke tips en opdrachten. Naast uitleg over het verschil tussen ADHD en ADD is er bijvoorbeeld een 'opstartrijmpje' dat snel afgeleide leerlingen helpt om weer aan het werk te gaan. Met het stickerplan verdienen

Daisy en David, elke keer als zij hun fiets of skateboard opruimen, een sticker en ten slotte een beloning. Verder zijn er opdrachten zoals het aanvullen van een lijst met de voor- en nadelen van ADD, het opsommen van de dingen die het kind goed kan en het opschrijven van verhalen over gebeurtenissen die het

kind meemaakt door ADD. Er is achter in het boek een cd toegevoegd met alle tekst en een lied over ADD. Kinderen kunnen dus de cd beluisteren en tegelijk de tekst uit het boek meelezen.

De schrijfster van *ADDaisy* en *ADDavid* is GZ-psycholoog en werkzaam binnen de kinder- en jeugd-GGZ. Zij werkte onder andere op een ADHD-polikliniek. Met deze boeken wil ze het begrip voor ADD vergroten en kinderen adviseren: 'Doe lekker mee, ondanks je ADD.'

Tirtsa Ehrlich. *ADDaisy* en *ADDavid*. Uitgegeven door Uitgeverij SWP te Amsterdam. De boeken kosten € 14,90 per stuk en zijn te bestellen via de boekhandel (ISBN 978-90-8560-584-3 en 978-90-8560-570-6) of via de website: www.ninoboeken.nl.





u de instructie geeft en controleer eventueel of uw kind de instructie goed heeft begrepen, door dit na te vragen. Zo vergroot u de kans dat uw kind een succeservaring opdoet met de uitvoering van een opdracht.

- Schroom niet om uw kind vaak te zeggen hoeveel u van hem of haar houdt. En besteed voldoende tijd en aandacht aan gezamenlijk plezierige activiteiten doen met uw kind. Er heeft zich nog nooit iemand bij een hulpverleningsinstantie aangemeld vanwege te veel positieve aandacht van zijn ouders!
- Als iets lastig is voor uw kind, bedenk dan samen haalbare stapjes om het doelgedrag te oefenen.
- Als uw kind voortdurend zegt dat hij of zij helemaal nergens goed in is, help uw kind dan om deze fatale gedachte bij te stellen en bedenk samen dingen waar uw kind wel goed in is.
- Laat ook zien waar u als ouder(s) misschien niet zo goed in bent. Als u als ouder(s) alles perfect wilt doen, krijgt uw kind wellicht ook het gevoel dat het alles perfect moet kunnen.
- Investeer in goede voorlichting over ADD op de school van uw kind. Inzicht en begrip van de leerkrachten is het halve werk!
- Leg ook aan kinderen zelf goed uit wat ADD is, zodat ze niet meer hoeven denken dat ze misschien dom of lui zijn. De kinderboeken *ADDaisy* en *ADDavid* kunnen daarbij helpen. In deze boeken wordt in kindertaal uitgelegd wat ADD is en er worden tips gegeven over hoe je ermee kunt omgaan. Als u zich als ouder onvoldoende in staat voelt uw kind goede voorlichting te geven over ADD, schroom dan niet om de hulpverlener(s) van uw kind hierbij in te schakelen. De hulpverlening heeft de diagnose gesteld, dus weet vast ook goed hoe ze uw kind meer uitleg en inzicht kunnen geven.
- ADD is soms erfelijk. Als u bij uzelf als ouder ook een vorm van ADHD vermoedt, zoek daar dan ook hulp voor. Een goede ouder zorgt namelijk niet alleen goed voor zijn kinderen, maar ook voor zichzelf! Als u lekkerder in uw vel zit en een positief zelfbeeld hebt, kunt u ook een betere ouder voor uw kind zijn.

Kijk ook eens op de sites: www.levente.nl, www.sadd.nl en www.addaisy.nl.

Wilt u informatie ontvangen over ADHD en ADHD-gerelateerde onderwerpen? Stuur dan deze antwoordkaart in, en u ontvangt vanaf dat moment gratis alle ADHD Wachtkamerspecials. Tevens ontvangt u informatie over de landelijke vereniging Impuls, voor volwassenen met ADHD en aanverwante stoornissen.

Naam: ----- m/v

Adres: -----

Postcode, Woonplaats: -----

Tel.: -----

E-mailadres: -----

Wilt u informatie ontvangen over ADHD en ADHD-gerelateerde onderwerpen? Stuur dan deze antwoordkaart in, en u ontvangt vanaf dat moment gratis alle ADHD Wachtkamerspecials. Tevens ontvangt u informatie over de vereniging voor ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragstoornissen.

Naam: ----- m/v

Adres: -----

Postcode, Woonplaats: -----

Tel.: -----

E-mailadres: -----



balans

Alleen maar ADD

'Het valt wel mee, het is maar ADD. Ze heeft alleen maar problemen met de aandacht.' Het lijkt wel of ouders de diagnose ADD (attention deficit disorder) minder belastend vinden dan de diagnose ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder). Zou dat komen door de associatie met 'het verkeerde pad'? Voor veel ouders die voor hun zoon de diagnose ADHD horen, en de informatie op het internet doornemen, is dat een schrikbeeld: een grotere kans op verslaving en criminaliteit. Ze zien in hun slapeloze nachten hun kind al in de goot of het gevang belanden. Dan maar liever ADD, alleen maar problemen met de aandacht. Ze is tenslotte niet dom. Zei de docent wiskunde onlangs niet nog dat ze het wel kan? Als ze maar wil.

Moeder denkt terug aan haar eigen schoolperiode. Die was niet zo heel succesvol. Ook van haar zei iedereen dat ze slim genoeg was. Ze haalde prima cijfers op de basisschool. Daar zat minstens vwo in, werd er gezegd. En toch kwam het diploma er niet. De eerste jaren gingen nog wel, maar later voelde ze zich hopeloos verloren met al die schoolopdrachten. Ze werd er moedeloos van en leefde als in een mist. Na een paar kleine baantjes was ze vrij snel getrouwd, maar ze had er toen de kinderen kwamen grote moeite mee om het huishouden te organiseren. Later, toen de kinderen groter werden, ging het beter en liet ze zich – met een hoop zenuwen – door een buurvrouw meenemen naar het avondonderwijs. En toen, voor het eerst, leerde ze dat ze inderdaad niet dom was. Ze snapte de stof snel en door het samen opwerken kwam er ten slotte toch een diploma van en kon ze op zoek gaan naar een baan.

'Nee,' denkt ze, 'ADD valt niet mee. Het is geen kwestie van willen of doorzetten alleen. Er is meer nodig. Laten we hopen dat we met de diagnose onze dochter sneller in het juiste spoor kunnen zetten, zodat ze haar talenten veel eerder kan ontwikkelen en een minderwaardigheidscomplex haar in ieder geval bespaard blijft. Want dat valt ook echt niet mee.'

postzegel
niet
nodig

postzegel
niet
nodig

Vereniging Balans
Antwoordnummer 3308
3720 VB Bithoven

Vereniging Impuls
Antwoordnummer 3308
3720 VB Bithoven

Mensen met ADHD zijn vaak creatief, daarom werkt beeldende therapie goed

Lisette Hennen (33 jaar) heeft in Almere Stad een praktijk voor beeldende therapie (Artkeyology), waarin ze veel werkt met mensen met AD(H)D. Bij beeldende therapie hoef je geen kunstwerken te maken. Het gaat om wat jij voelt bij wat je maakt en wat het voor jou betekent. Lisette legt uit hoe creatieve therapie werkt bij mensen met AD(H)D.

Je richt je in je praktijk specifiek op mensen met AD(H)D, waarom is dat?

'Ik heb tijdens mijn opleiding een jaar stage gelopen in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en kwam toen veel in aanraking met mensen met AD(H)D. Ik merkte dat ik het erg leuk vond om met hen te werken. Mensen met AD(H)D zijn over het algemeen erg creatief. Ze hebben geen angst om een opdracht op te pakken en hun fantasie te gebruiken. Juist daarom kan creatieve therapie of beeldende therapie goed werken bij mensen met AD(H)D.'

Wat doe je bij beeldende therapie?

'Bij beeldende therapie staat "doen" centraal. We werken met beeldende middelen, zoals klei, verf, steen, krijt en tekenmaterialen. Door het schilderen, tekenen of kleien krijg je inzichten. We gaan de confrontatie met je eigen beelden aan, zodat je inziet waarom je

in bepaalde situaties handelde zoals je deed. Zo kom je tot meer begrip over jezelf en je handelen. Ook ontdekken we hoe je problemen kunt oplossen.'

Hoe ziet een sessie eruit?

'We beginnen eerst met een ontspannings- of losmaakoefening. Dat kan zijn het kapotscheuren van een vel papier of lekker je vuisten slaan in een stuk klei. Je ziet bij sommige mensen de spanning echt hun lichaam uit vloeien. Vervolgens geef ik een opdracht. Bijvoorbeeld van een stuk klei iets maken waar je jezelf in herkent. Tijdens en na afloop van de activiteit bespreken we het gemaakte beeld en het proces van het maken. Deze bespreking kan gaan over de betekenis van de creatie en over de beleving van de cliënt tijdens het werken. Staat het beeld instabiel, dan vraag ik bijvoorbeeld of ze zichzelf stevig in het leven voelen staan. Afhankelijk van het antwoord kunnen we daarover verder praten.'

Wat voor oefening doe je bij mensen met AD(H)D?

'Een passende opdracht voor mensen met AD(H)D is het maken van een achtbaan. Ik vraag of ze hun leven op papier willen zetten met alle emoties die ze hebben. Ik geef ze hiervoor tijdschriften, waaruit ze plaatjes en woorden kun-

nen knippen om die vervolgens op het papier bij de achtbaan te plakken. Ze maken dan een collage. Wat erg opvalt, is dat bij mensen met ADHD de achtbaan erg op-en-neer gaat. Bij mensen met depressies zie je juist veel meer een vlakke lijn.'

Hoe kun je mensen met ADHD helpen?

'Ik geef mensen met ADHD vaak coaching. Dat is bijvoorbeeld om orde in de chaos te brengen. Samen proberen we rust te creëren in het hoofd van de cliënt. In een eerste sessie zoeken we uit wat de cliënt nodig heeft. Dat kan zijn behoefte aan meer structuur of het vinden van een betere balans tussen werk en privé. Daarna gaan we in een aantal sessies daaraan werken.'

Meer informatie over Artkeyology vind je op: www.artkeyology.nl.

'Samen proberen we rust te creëren in het hoofd van de cliënt'

