



ADHD

en grootouders



Inleiding

06

Wat is
ADHD?

08

Hoe komt
ADHD tot
uiting?

10

Geslachts-
verschillen

12

Andere
psychische
aandoeningen
en risico's

14



**Sterke
punten**

15

**Behandelings-
mogelijkheden**

16

**Reacties en
overwegingen
die men als
grootouder
kan hebben**

18

**Tips en adviezen
voor een zo goed
mogelijk contact
met uw kleindkind
met ADHD**

24

Afronding

27

Voorwoord

ADHD is een diagnose die betrekking heeft op enkele basisproblemen waardoor kinderen en hun gezin meer chaos in hun dagelijks leven ervaren. Er bestaan geen kant-en-klare oplossingen voor gezinnen waarvan één of meer kinderen ADHD hebben. Maar er is een groot aantal hulpmiddelen, dat als ondersteuning kan dienen.

Indien uw kleinkind onlangs de diagnose ADHD heeft gekregen hebt u daarover waarschijnlijk een groot aantal vragen en gedachten. Voor veel grootouders komt het bericht dat hun kleinkind deze diagnose heeft gekregen als een schok. "Er zijn toch nooit problemen geweest? Hij is misschien wat onrustig? Kan zich soms wat moeilijk concentreren? Maar is dat nu echt zoveel erger dan bij andere kinderen van die leeftijd? Is zij/hij dan werkelijk zo anders? Is het nu ook nodig dat...?"

"Zijn speelkameraadjes spelen toch graag met hem omdat hij zoveel ideeën heeft en zo goed nieuwe spelletjes kan bedenken..."

Tegelijk met de onzekerheid en verwarring over de diagnose, ontstaat echter ook de mogelijkheid om meer bij uw kleinkind betrokken te worden. Kinderen met ADHD hebben misschien nog meer dan anderen, de behoefte om geliefd en gewaardeerd te worden. Ervaringen die ze zeker ook met hun grootouders kunnen hebben.

Grootouders kunnen een fantastische hulp zijn voor een gezin dat een kind met ADHD heeft. Uit onderzoek blijkt dat de onderlinge verhoudingen tussen de gezinsleden, inclusief die met de grootouders, een belangrijke rol speelt bij de mate waarin ADHD als een belasting voor het gezin beleefd wordt.



Uit onderzoek blijkt dat de verhouding tussen de gezinsleden tegenover het kind met ADHD al te zeer verschilt. Sommige ouders van een kind met ADHD vinden niet veel begrip en acceptatie voor hun situatie en missen dan de ondersteuning die zij nodig hebben.

Het doel van deze brochure is om u als grootouder basiskennis over ADHD te geven en u te laten begrijpen hoe ADHD uw kleinkind beïnvloedt. Ook willen wij ideeën aandragen over de manier waarop u als grootouder uw kleinkind het best kunt benaderen en met hem kunt samenleven. Hopelijk kan deze brochure ertoe bijdragen dat de diagnose ADHD nieuwe mogelijkheden biedt om op een positieve manier samen te leven in de familie van een kind met ADHD.

Grootouders kunnen een fantastische hulp zijn voor een gezin met een kind dat ADHD heeft

Inleiding

In de brochure wordt beschreven wat ADHD is, wat de oorzaken van ADHD kunnen zijn, hoe ADHD tot uiting kan komen en welke behandelingsmogelijkheden er bestaan.

Daarnaast worden in de brochure ervaringen en reacties beschreven van andere grootouders die een kleinkind met ADHD hebben. Ten slotte geven wij een aantal ideeën en adviezen over wat men kan doen als grootouder van een kind met ADHD.

In de brochure wordt meestal gesproken over "het kind" of "de kinderen"; dit heeft zowel betrekking op kinderen (tot een jaar of 12) als op jongeren (tot wel rond begin 20).







Wat is A

ADHD is een afkorting van de diagnose “Attention Deficit Hyperactivity Disorder”, d.w.z. aandachtstekortstoornis, hyperactiviteit en impulsiviteit.

ADHD komt op verschillende manieren tot uiting:

ADHD – met overwegend aandachtstekortstoornis.

ADHD – met overwegend hyperactiviteit en impulsiviteit.

ADHD – van het gecombineerde type, met zowel aandachtstekortstoornis als hyperactiviteit en impulsiviteit.

DHD?

Het is dezelfde diagnose, maar de problemen kunnen bij ieder kind op verschillende manieren tot uiting komen. Het is daarom belangrijk dat men niet spreekt over "ADHD-kinderen", maar over "kinderen met ADHD" om duidelijk te maken dat alle kinderen, ook kinderen met ADHD, verschillend zijn – en in de eerste plaats kind zijn.

Oorzaken

Onderzoekers zijn het er in grote mate over eens dat ADHD een aangeboren aandoening is, die in veruit de meeste gevallen te wijten is aan erfelijke factoren. Complicaties tijdens de zwangerschap en bij de geboorte kunnen (mede) oorzaak zijn van een ADHD-aandoening, maar dit is zeer zelden.

Verscheidene internationale onderzoeken komen tot een schatting dat tussen 2 en 5% van alle kinderen en jongeren in de schoolleeftijd ADHD heeft.



Hoe komt ADHD tot uiting?

ADHD kan bij individuele kinderen op verschillende manieren tot uiting komen, maar vaak worden bij kinderen met ADHD de volgende kenmerken waargenomen:

Concentratieproblemen

Kinderen met ADHD hebben soms moeite om zich gedurende langere tijd op een activiteit te concentreren. Het kind kan van het ene op het andere onderwerp overschakelen zonder af te maken waar het mee bezig is. Kinderen met ADHD kunnen ook afspraken vergeten kort nadat ze die gemaakt hebben. Het kan voor deze kinderen moeilijk zijn om het overzicht te behouden. Een schooltas inpakken, opruimen of de tafel dekken kunnen dan extra grote en onoverzichtelijke taken worden.

Kinderen met ADHD kunnen ook moeite hebben met het begrijpen van algemene mededelingen in of van het overkoepelende thema zoals een bedverhaaltje. Ze worden soms afgeleid door dingen die ze zien of horen, of doordat ze een inval krijgen waarbij ze verward of onsaamenhangend beginnen te praten of na te denken.

Hyperactiviteit

Veel kinderen met ADHD hebben moeite om rust te vinden en stil te zitten. Ze bewegen voortdurend, prutsen aan van alles of lopen rond en kunnen moeilijk weer tot rust komen. Sommige kinderen met ADHD hebben moeite om te beoordelen wanneer iets gevaarlijk is en lopen geregeld iets op. Bij sommige kinderen met ADHD blijkt de hyperactiviteit uit het feit dat ze verbaal onrustig zijn; ze praten "als een waterval".

Verder hebben sommige kinderen met ADHD problemen met hun motoriek; ze hebben bijvoorbeeld moeite om hun bewegingen te sturen of hun evenwicht te bewaren. Bij sommige kinderen met ADHD is dit zo ernstig dat ze tegen dingen of mensen aan lopen of "onhandig" zijn.

Impulsiviteit

Kinderen met ADHD kunnen moeite hebben om zichzelf af te remmen. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit het feit dat zij moeilijk hun beurt kunnen afwachten. Misschien onderbreekt het kind andere mensen of begint het te slaan. Je zou kunnen zeggen dat kinderen met ADHD handelen voordat ze de tijd nemen om na



te denken. Ze doen vaak dezelfde dingen keer op keer fout, en kunnen, zonder het te willen, dingen doen waar ze later spijt van krijgen.

Andere mogelijke problemen

Kinderen met ADHD maken soms ruzie met andere kinderen of beginnen te vechten omdat ze moeite hebben om anderen te doorgronden en er niet altijd in slagen rekening met hen te houden. Voor sommige van deze kinderen kan het moeilijk zijn vrienden te krijgen of te behouden. Het kan ook fout gaan bij vrijetijdsactiviteiten omdat het kind moeite kan hebben om de regels te onthouden of zijn temperament te beheersen.

Op school kan het moeilijk zijn om stil te zitten, naar algemene mededelingen te luisteren of met vrienden om te gaan, vooral als er veel rumoer rond het kind is of als er veel dingen tegelijk gebeuren.

Dit is vaak het ergst op dagen die anders verlopen dan andere dagen. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn als er een vervangende leraar is, tijdens projectweken of bij uitstapjes.

De meeste kinderen met ADHD zijn normaal begaafd, maar velen van hen presteren minder omdat er onderweg te veel “verloren gaat”. Sommige kinderen met ADHD hebben buitengewoon onderwijs nodig. De vele teleurstellingen en nederlagen kunnen ook invloed hebben op het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde van het kind.





Geslachtsverschillen

In de afgelopen tien jaar is men zich er steeds meer van bewust geworden dat ADHD bij meisjes vaak anders tot uiting komt dan bij jongens. De meeste meisjes met ADHD hebben dezelfde aandachtsproblemen als jongens, maar een aantal van hen vertoont niet dezelfde mate van hyperactiviteit. Deze groep wordt juist beschreven als gehoorzamer, eerder passief en moeilijk tot initiatieven te brengen. Vaak hebben zij een passieve houding op school en met leren.

Hun problemen zijn echter niet zichtbaar omdat zij de gangbare gedragsnormen niet overtreden, wat de hyperactieve kinderen meestal wél doen. Daarom zijn ze moeilijker te herkennen en worden vaker genegeerd dan meisjes en jongens met hyperactiviteit, omdat dit symptoom meer in het oog springt. Er zijn ook jongens die tot dit meer introverte (“rustige”) ADHD-type behoren, maar het komt minder vaak voor dan bij meisjes.



Andere psychische aandoeningen en risico's

Sommige kinderen met ADHD hebben daarnaast symptomen van andere psychische aandoeningen. Het kan bijvoorbeeld gaan om depressie, autismespectrum stoornis, angst, eetstoornissen of zelfverminking. Bij sommige kinderen en jongeren springen deze symptomen meer in het oog dan hun ADHD-symptomen.

Oudere kinderen en volwassenen met ADHD die hiervoor geen begrip ondervinden of er niet voor behandeld worden, lopen een groter risico om: verslaafd te raken aan roken of drugs, het slachtoffer te worden van ongevallen of in de criminaliteit terecht te komen.

Sterke punten

Ook al wordt ADHD vaak gezien als iets wat het kind problemen oplevert, toch is het belangrijk om ook oog te hebben voor de positieve kanten van kinderen met ADHD. Uitbundigheid, energiek zijn en enthousiasme, zijn typische eigenschappen met betrekking tot ADHD. Het is belangrijk uit te gaan van dingen waar het kind goed in is, in plaats van alleen te kijken naar de beperkingen die ADHD met zich meebrengt.

Veel speelkameraadjes van kinderen met ADHD geven aan dat zij graag met hem of haar spelen omdat het kind vaak erg creatief is en boeiende en leuke spelletjes bedenkt. Kinderen met ADHD worden vaak beschreven als rijk aan ideeën en durven soms risico's te nemen die het spelen extra leuk maken.



Behandelingsmogelijkheden

De behandeling van ADHD kan uit verscheidene delen bestaan. Het belangrijkste bij de behandeling van ADHD is begrip te krijgen voor wat het betekent om ADHD te hebben en hoe deze stoornis het kind beïnvloedt. Op basis van dit begrip kan men het kind met ADHD passend benaderen, waardoor het kind vaak beter slaagt in de activiteiten waaraan hij/zij deelneemt. Alle kinderen groeien door erkenning en aanmoediging; kinderen met ADHD hebben hier in het bijzonder behoefte aan, omdat zij ook vaak teleurstellingen ervaren.

ADHD treft niet alleen het individuele kind, maar heeft ook veel invloed op het gezin. Daarom is het belangrijk dat er een zekere openheid en kennis is over de aanwezigheid van ADHD bij het kind. Hierdoor ontstaat er in het algemeen een beter begrip voor de situatie. Een belangrijk deel van de behandeling heeft namelijk betrekking op de manier waarop de mensen rondom het kind met ADHD, zoals het gezin, de familie, de begeleiding op het dagverblijf, de school of club, het kind benaderen en ondersteunen.

Voor jongere kinderen kan begeleiding door de ouders en het gezin zeer belangrijk zijn. Voor oudere kinderen kan er ook sprake zijn van het trainen van sociale vaardigheden.

Veel kinderen en jongeren met ADHD voelen zich het best als de dag een duidelijke structuur heeft; een dag die overzichtelijk is, waarbij duidelijk wordt aangegeven wat er moet gebeuren. Ten slotte is het belangrijk dat de samenwerking tussen ouders, pedagogen, leraren en het overige professionele netwerk goed verloopt omdat dit helpt om een goed fundament te leggen voor de ontwikkeling van het kind.

Indien deze initiatieven niet voldoende hulp en steun krijgen en het kind in het dagelijks leven problemen blijft ervaren, behoort ook een medische behandeling tot de mogelijkheden. Dit in combinatie met ondersteuning en begrip van de kant van het gezin en het netwerk rond het kind.



Men weet onder andere dat ADHD te wijten is aan lage niveaus van bepaalde stoffen in de hersendelen die de motoriek, het concentratievermogen, het organisatievermogen, het planningsvermogen en het besluitvormingsproces regelen. Er bestaan verschillende soorten medicijnen die bij de behandeling van ADHD kunnen worden gebruikt en die in enige mate hulp kunnen bieden bij de behandeling van de bovenstaande symptomen.

Het gezin kan ervoor kiezen het kind met medicijnen te laten behandelen. Deze geneesmiddelen hebben bij ongeveer 80% van de kinderen effect. Het medicijn kan ervoor zorgen dat het kind zijn dagelijks leven en zijn huiswerk beter kan overzien en dat zijn sociale relaties succesvoller zijn. Het is ook mogelijk dat het kind minder gewelddadige uitbarstingen heeft. Daarnaast ervaren het kind, ouders en volwassenen rond hem soms dat het kind toegankelijker wordt voor de pedagogische initiatieven die het aangeboden krijgt.

Alle medicijnen kunnen bijwerkingen hebben, ook die tegen ADHD. Veel van deze bijwerkingen zijn afhankelijk van de dosis en treden vooral aan het begin van de behandeling op waarna ze voorbijgaan. De meest voorkomende bijwerkingen zijn verminderde eetlust, problemen bij het inslapen, buikpijn, hoofdpijn, een licht verhoogde bloeddruk en polsslag en duizeligheid.



Reacties en overwegingen die men als grootouder kan hebben

Hiernaast vindt u enkele voorbeelden van overwegingen en gedachten die men als grootouder van een kleinkind met ADHD kan hebben

“Hij ziet er volgens mij toch normaal uit”

Hij is ook normaal, maar met ADHD. Een kind “is” niet zijn diagnose; alle kinderen met ADHD zijn eerst en vooral kind.

De ADHD-symptomen van het kind kunnen in verschillende situaties en omgevingen meer of minder duidelijk tot uiting komen. Meestal treedt ADHD het duidelijkst op de voorgrond als er hoge eisen gesteld worden op het gebied van aandacht en rust, bijvoorbeeld op school en op andere plaatsen waar veel kinderen en jongeren samenkomen. Het is dus niet zeker dat ADHD duidelijk op de voorgrond treedt als u samen met uw kleinkind bent. Het is belangrijk dat u hieruit niet de conclusie trekt dat hij “dus” geen ADHD kan hebben. Geniet liever van het feit dat u het samen goed hebt en dat ADHD misschien niet zo’n grote rol speelt als u bij elkaar bent.

“ **Waarom krijgen tegenwoordig zoveel kinderen de diagnose ADHD?”**

Waarschijnlijk zijn er tegenwoordig niet méér kinderen met deze problemen dan vroeger. Alleen kunnen we tegenwoordig beter begrijpen en beschrijven dat het om ADHD gaat. Vroeger beschouwde men deze kinderen misschien als onhandelbaar, slecht opgevoed, wild of iets dergelijks.

Tegelijkertijd worden er momenteel hogere eisen gesteld door instellingen, op scholen en dergelijke. Mogelijk zijn er minder duidelijke regels en grenzen, meer veranderingen, groepswerk, themaweken en “verantwoordelijkheid voor het zelf leren”, wat een grotere uitdaging kan zijn als men ADHD heeft.

“ **Is de diagnose belangrijk? Waarom moet men een diagnose hebben?”**

De diagnose kan een begripkader voor de problemen van het kind vormen. Het is zeer belangrijk de dag in te richten op basis van de behoeften van het kind door middel van begrip, structuur, pauzes en mogelijkheden zoals bijles,

zwemmen of sport. Zo kan men een kader rond het kind creëren en de ADHD-symptomen dusdanig reduceren dat ze minder ruimte innemen in het dagelijks leven van het kind en het gezin.

“ **Is ADHD erfelijk?”**

Erfelijkheid speelt een grote rol bij ADHD. Sommige mensen zeggen dat ze uit een ‘ADHD-familie’ komen omdat ze de symptomen meerdere generaties terug kunnen volgen. Bij volwassenen komt ADHD even vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Het is belangrijk om te weten dat ADHD niets met intelligentie te maken heeft. Veel mensen met ADHD zijn zeer intelligent en creatief; daarom lijkt het onbegrijpelijk dat ze er niet in slagen hun vermogens en hun potentieel te gebruiken.

“ **De ouders zijn zo moe; kan dat de reden zijn?”**

Nee, dat is eerder een gevolg. Een kind met ADHD vraagt veel van de ouders. Ze moeten voortdurend alert zijn, hun kind in het oog houden en het begeleiden.



De ouders zijn vaak genoodzaakt te kiezen welke conflicten ze met hun kind aangaan; het kan gebeuren dat de hele dag vol conflicten zit.

“Ja, maar – hoe moeten wij het dan regelen ...?”

ADHD gaat niet zomaar weg. Er bestaat geen “genezende behandeling”. Zoals eerder in deze brochure beschreven, bestaat de behandeling bij ADHD vooral uit begrip voor het kind en de juiste pedagogische aanpak. Daarom is het belangrijk hoe de omgeving omgaat met een kind dat ADHD heeft. Eventueel kan hieraan een medische behandeling worden toegevoegd.

Ook voor de grootouders is het belangrijk te begrijpen dat er behoefte kan zijn aan bijzondere aandacht en ondersteuning in het onderwijs en bij de vrijetijdsbesteding. Maar misschien ook aan begeleiding of ontlastende maatregelen voor het hele gezin.



Voor een goed begrip willen wij ook onderstrepen dat uw kleinkind met ADHD niet doet wat het doet omdat hij slecht is opgevoed of geen zin heeft om te doen wat hem gevraagd wordt. Het gebeurt omdat hij door ADHD niet kan doen wat kinderen zonder ADHD wél kunnen. Bedenk dat alle kinderen hun best doen uitgaande van hun mogelijkheden. Anders gezegd: Alle kinderen willen het goed doen en doen het goed als ze hiertoe in staat zijn!

“Wat kunnen wij als grootouders voor het gezin doen?”

Een van de belangrijkste behoeften van ouders van een kind met ADHD is dat de omgeving luistert naar de ervaringen en uitdagingen zoals de ouders die beschrijven met betrekking tot hun kind met ADHD. Het is belangrijk om geen twijfel te uiten in de zin van: "Het komt wel goed uit dat hij ADHD heeft" of "Je moet de diagnose niet geloven; het is toch een

jongen!" of: "Hij zal er wel overheen groeien." Bedenk dat ADHD op zeer verschillende manieren tot uiting kan komen, afhankelijk van de eisen die in een bepaalde situatie gesteld worden wat betreft concentratie en rustig gedrag.

Vermijd voorstellen voor "eenvoudige" oplossingen ("Zouden jullie niet gewoon...?"). Er zijn niet echt eenvoudige oplossingen voor een kind dat ADHD heeft. Veel ouders ervaren dagelijks dat andere mensen deze scepsis uitdrukken; zij hebben behoefte aan uw steun! De ouders van een kind met ADHD hebben alle steun en begrip nodig die ze kunnen krijgen. Het is goed als er openheid bestaat om over ADHD te praten. Ook voor grootouders kan het belangrijk zijn kennis op te doen over wat het betekent om ADHD te hebben.

Verder kan het nuttig zijn om hulp aan te bieden in de vorm van oppas, broertjes en zusjes op bezoek te laten komen, iets in huis te regelen of dergelijke.

Tips en goede raad voor een zo goed mogelijk contact met uw kleinkind met ADHD

De volgende tips en adviezen kunnen nuttig zijn wanneer u als grootouder samen bent met uw kleinkind met ADHD:

- Soms is het goed om enige tijd alleen met uw kleinkind door te brengen. Voor veel kinderen en jongeren met ADHD is het moeilijk om met meerdere personen tegelijk samen te zijn. Ze kunnen dan te veel prikkels hebben, moeite hebben om op hun beurt te wachten en dergelijke.
- Vermijd indien mogelijk situaties waarbij veel gebeurt of waarbij er veel prikkels zijn, bijvoorbeeld inkopen doen in een groot warenhuis.
- Gebruik eenvoudige en duidelijke bewoordingen om iets te zeggen. U kunt beter zeggen wat u wilt dat uw kleinkind doet, dan wat uw kleinkind niet mag doen. Dus in plaats van te zeggen: "Je moet niet op de bank springen", kunt u beter zeggen: "Ga van de bank af".
- Routine is gunstig en zorgt vaak voor rust dus "Wij doen hetzelfde als altijd".
- Bereid uw kleinkind voor als er iets gaat gebeuren wat niet gebruikelijk is. Het kan soms goed zijn om op te schrijven wat er gaat gebeuren of om afspraken in een grote agenda te noteren.
- Zorg voor pauzes. Het kan voor beide partijen belangrijk zijn ogenblikken in te bouwen om te ontspannen. Voor uw kleinkind kan dit bijvoorbeeld zijn computeren, tv-kijken of spelen met de iPad/tablet.
- Verwacht over het algemeen dat uw kleinkind slechts korte tijd geconcentreerd kan blijven en dat het tussendoor even moet bewegen.
- Probeer rustig te blijven, ook als uw kleinkind zich opwindt. Uitschelden helpt niet; als u zelf uw rust bewaart, is het waarschijnlijker dat uw kleinkind ook weer rustiger wordt.





- Bedenk: voor kleinkinderen en jongeren met ADHD gaat het er vaak niet om dat ze iets willen doen, maar dat ze niet dezelfde dingen kunnen doen als andere kinderen. Ze moeten als het ware meer energie gebruiken om dezelfde dingen te doen.
- Het kan leuk zijn afspraken te maken over een of andere vorm van beloning, als uw kleinkind toch slaagt in iets wat moeilijk voor hem/haar is. Kinderen met ADHD hebben vaak behoefte aan een duidelijker motivatie dan andere kinderen.
- Zorg dat uw kleinkind niet oververmoeid raakt. Voor kinderen met ADHD is regelmaat met betrekking tot slaap en voeding extra belangrijk. Zorg dat uw kleinkind niet te lang wakker blijft. Het is extra belangrijk te luisteren naar de ervaringen van de ouders ... en daarnaar te handelen!
- Ten slotte is het belangrijk, ook voor kinderen met ADHD, dat u zich concentreert op de dingen die lukken. Kijk naar het positieve, voordat een situatie eventueel op een conflict uitdraait. Misschien kan men het kind of de jongere prijzen omdat hij/zij iets probeert, ook al lukt het niet meteen. Soms is het goed om te stoppen op het hoogtepunt, ook al is het spel "juist zo leuk" want even later zou het met een conflict kunnen eindigen.

Afronding

Hopelijk hebt u als grootouder antwoord gekregen op uw vragen over ADHD. Deze brochure kan er mede voor zorgen dat u meer begrip krijgt voor uw kleinkind met ADHD, zodat u samen nog veel leuke ervaringen kunt beleven en u uw kleinkind en de rest van het gezin kunt ondersteunen.





Juli 2023



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.
Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN
E-mail: info@medice.nl | medice.nl



ADHD de rode draad door je leven