



ADHD

en broers/zussen







Voorwoord

Wanneer je opgroeit als broer of zus van een kind met ADHD, gaan er binnen het gezin vaak heel wat zaken anders dan wanneer je opgroeit met een broer of zus zonder ADHD.

Onderzoek wijst uit dat het conflictniveau tussen broers en zussen van wie er één ADHD heeft hoger is dan tussen andere broers en zussen. Tegelijkertijd bestaat het risico op een meer conflicten tussen de ouders en het kind met ADHD. Dit kan een negatieve invloed hebben op de relatie tussen de ouders en de broers en zussen. Onderzoek toont ook aan dat broers en zussen van kinderen met ADHD vaak verantwoordelijker, sociaal competent en beter in het oplossen van conflicten zijn.

Wie opgroeit in een gezin waarin een broer of zus ADHD heeft, loopt dus het risico op meer negatieve ervaringen in de onderlinge relaties, maar kan aan de andere kant ook bijzondere sociale vaardigheden aanleren.

Het doel van deze brochure is aandacht te geven aan de verschillende kanten die er zitten aan het feit dat je een broer of zus bent van een kind met ADHD. Verder worden er ideeën aangereikt om kinderen met ADHD zo goed mogelijk te begrijpen en te ondersteunen. Wij hopen dat deze brochure ertoe kan bijdragen dat broers en zussen vooral ook positieve ervaringen opdoen terwijl ze opgroeien met een broer of zus die ADHD heeft.





Inleiding

Deze brochure is samengesteld uit twee delen. Het eerste deel richt zich tot de ouders en andere volwassenen in de omgeving van het gezin waarin een (of meer) kinderen met ADHD voorkomen. Het tweede deel richt zich tot de broers en zussen van een kind met ADHD. De delen kunnen los gebruikt worden; de volwassene kan het samen met de jongere broers of zussen lezen, de oudere broers en zussen kunnen het zelf lezen.

Het eerste deel beschrijft de belevenissen en ervaringen van kinderen die opgroeien samen met een broer of zus die ADHD heeft. Er worden verschillende situaties beschreven die om aandacht vragen en er worden suggesties gegeven voor ouders en volwassenen om het kind met ADHD te helpen rekening te houden met de behoeften van hun broer of zus.

Het tweede deel beschrijft kort wat ADHD is, gezien vanuit het oogpunt van een broer of zus. Het beschrijft ook ervaringen van broers en zussen, zodat ze kunnen zien dat er ook andere kinderen zijn met dezelfde ervaringen. Ten slotte geven broers en zussen tips over het omgaan met een broer of zus die ADHD heeft.



DEEL 01

Goed om te weten voor ouders en andere volwassenen

Opgroeien met een broer of zus die ADHD heeft wordt niet door iedereen hetzelfde ervaren.

Veel broers en zussen delen echter de ervaring dat ze zich regelmatig wat generen. Een broer of zus met een handicap als ADHD kan op bepaalde momenten voor situaties zorgen die confronterend zijn. Het eist soms veel van het hele gezin om het goed met elkaar te houden. De kinderen zonder ADHD kunnen ervaren dat hun ouders minder tijd en aandacht voor hen hebben, omdat het broertje of zusje met ADHD vaker aandacht van een volwassene nodig heeft.

Ook is het voor veel broers en zussen moeilijk te begrijpen hoe ze moeten omgaan met deze onzichtbare

handicap, die gekenmerkt kan worden door onvoorspelbaarheid, soms gewelddadigheid en een onstabiel contact met hun broer of zus. De vragen en wensen van de andere kinderen schieten er nog wel eens bij in. De verschillen zijn soms moeilijk te hanteren voor de ouders en andere gezinsleden.

Voor sommige broers en zussen van kinderen met ADHD is het erg moeilijk omdat ze zeer tegenstrijdige gevoelens voor hun broer of zus hebben. Enerzijds willen ze graag van hun broer of zus houden en voor hem/haar zorgen; anderzijds hebben ze sterke gevoelens van woede en jaloezie ten aanzien van hun broer of zus.

Broers en zussen beschrijven de volgende ervaringen:

- Hun broer of zus respecteert niet wat ze zeggen.
- Niet alleen moeten ze verantwoordelijkheid nemen voor hun broer of zus, maar ze moeten ook voldoen aan de hogere verwachtingen die hun ouders soms van hen hebben: dat ze hun eigen boontjes doppen. Omdat andere dingen met betrekking tot het kind met ADHD de aandacht van de ouders al opeisen.
- Ze hebben een ander leven dan hun vrienden. Ze voelen zich soms eenzaam, zowel thuis als bij vrienden, omdat die misschien niet begrijpen wat zij meemaken.
- Het is moeilijk om te begrijpen wat ADHD is.
- Het is pijnlijk dat hun broer of zus gewelddadige en onvoorspelbare dingen zegt of doet als ze samen uitgaan of vrienden op bezoek hebben.
- Het is moeilijk om aan vrienden uit te leggen wat hun broer of zus doet door ADHD.
- Ouders hebben soms weinig energie en zijn snel geïrriteerd omdat het kind met ADHD veel energie van hen opeist.
- De ouders hebben een schuldgevoel, zowel ten opzichte van de broers en zussen als ten opzichte van het kind met ADHD.
- Zorgen en verdriet, omdat de broer of zus met ADHD met veel dingen moeite heeft.
- Rondlopen met “verboden” gedachten – gedachten die ze moeilijk met anderen kunnen delen. Zoals de wens dat ADHD verdwijnt of dat ze blij zijn als hun broer of zus in een instelling of weg van huis is zodat ze weer een gewoon gezin vormen.
- Rondlopen met vragen die ze niet durven te stellen om de ouders niet nog meer te belasten. Bijvoorbeeld over ADHD of over de toekomst.









Tips en goede raad voor ouders en andere volwassenen

Broers en zussen vertellen niet altijd wanneer zij de hiervoor beschreven ervaringen hebben. Vaak tonen ze dat door op een bepaalde manier te reageren. Sommige broers en zussen worden verdrietiger, introverter, over behulpzaam of gedragen zich over verantwoordelijk. Ook reageren ze soms door middel van hevige jaloezie of door grensoverschrijdend gedrag. Ze nemen bijvoorbeeld geen vrienden mee naar huis, ontluchten het huis of spreken alleen ergens anders af.

Deze reacties zijn niet per se redenen voor grote bezorgdheid bij de ouders of andere volwassenen die in contact komen met de broer of zus zonder ADHD. Het kan echter wel een teken zijn dat er behoefte is aan bijzondere aandacht voor sommige ervaringen die zij beleven als broer of zus van een kind met ADHD. Soms is het goed als de ouder of volwassene probeert te raden naar de ervaringen waarmee het kind of de jongere worstelt, zodat ze deze onder woorden kunnen brengen.

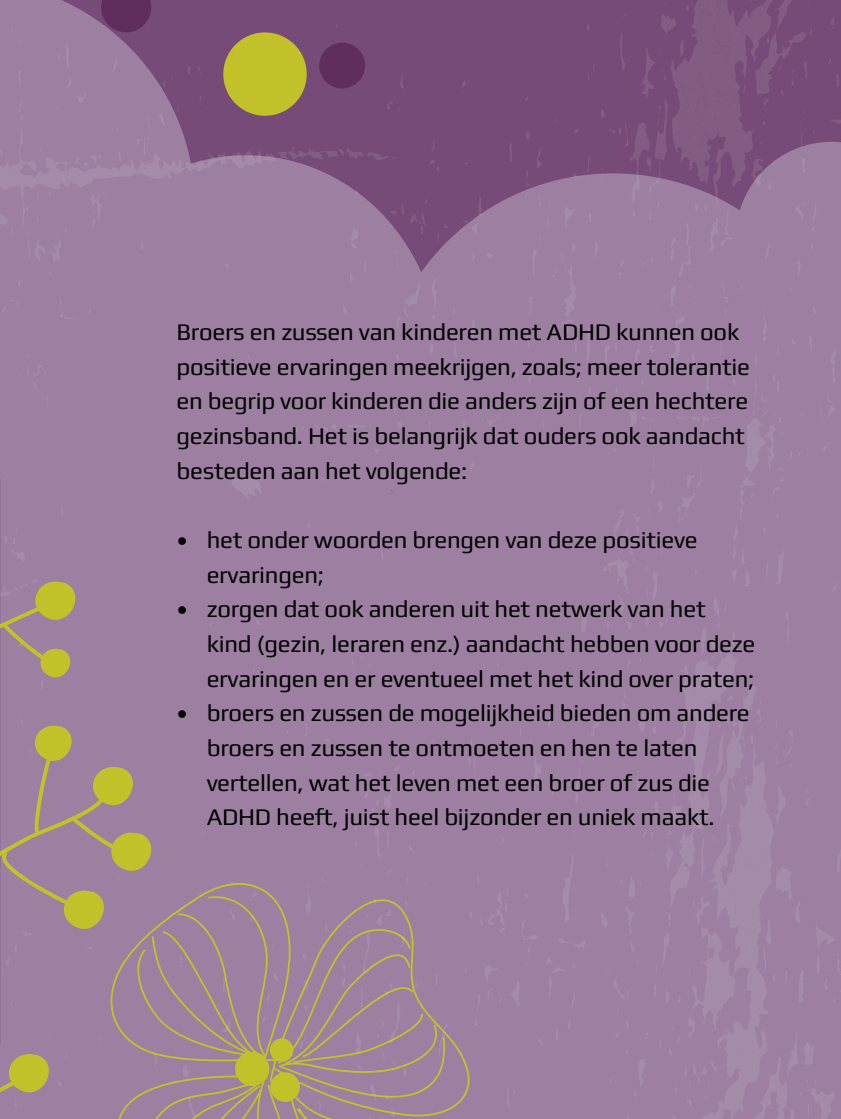
Andere keren klagen broers en zussen rechtstreeks en zeggen ze dingen zeggen als: "Jullie voeden hem niet op", "Ik moet altijd alles doen", of: "Jullie houden meer van haar dan van mij". De volwassene kan dit wegwuiven of uitleggen dat het niet zo is. Dat kan echter tot gevoel hebben dat broers en zussen zich niet gezien en begrepen voelen. In plaats daarvan kan de ouder of volwassene proberen te erkennen dat hun ervaringen en gevoelens inderdaad kloppen. De ouder of volwassene zou kunnen zeggen: "Ja, door zijn ADHD doet hij dingen die eigenlijk niet mogen", of: "Ja, door haar ADHD kosten dingen mij soms wat meer tijd.", of iets dergelijks.

Op latere leeftijd kan op een andere manier over deze ervaringen worden gesproken: De grotere verantwoordelijkheid die een kind misschien al vroeg krijgt, kan ook worden gezien als een uiting van vertrouwen in hun vaardigheden. De volwassene kan hen helpen om oog te krijgen voor de voordelen die zij hebben ten opzichte van hun broer of zus met ADHD.



In het verlengde hiervan kan het ook goed zijn:

- om over ADHD te praten als iets wat in sommige situaties tot uiting komt, waardoor de broer of zus bepaalde dingen zo doet. Men kan proberen een onderscheid te maken tussen wat de broer of zus doet en wat ADHD met hem of haar laat doen. Op die manier kan een kind nog steeds van zijn/haar broer of zus houden en boos zijn op de ADHD. Het is goed als volwassenen de tegenstrijdige gevoelens waar broers of zussen zonder ADHD mee worstelen, onder woorden kunnen brengen;
 - om een rolmodel te zijn wat betreft het verwoorden van eigen ervaringen. Bijvoorbeeld: dat men als ouder/volwassene vertelt ook te genieten van de rust, als het kind met ADHD op bezoek is bij familie of in de instelling verblijft;
 - om het gezin af en toe te “splitsen”, bijvoorbeeld door de hulp in te roepen van andere familieleden of vrienden voor opvang en dergelijke;
 - dat broers en zussen ook tijd doorbrengen met één van de ouders of met beide ouders;
 - om bijzondere regels te hanteren, bijvoorbeeld wat betreft afspraken met artsen, bezoek aan grootouders, bedtijden en dergelijke;
 - om ervoor te zorgen dat broers en zussen niet een al te grote verantwoordelijkheid krijgen voor hun broer of zus wanneer ze op school zijn;
 - om over ADHD te vertellen in de klas of aan hun vrienden.
- 



Broers en zussen van kinderen met ADHD kunnen ook positieve ervaringen meekrijgen, zoals; meer tolerantie en begrip voor kinderen die anders zijn of een hechtere gezinsband. Het is belangrijk dat ouders ook aandacht besteden aan het volgende:

- het onder woorden brengen van deze positieve ervaringen;
- zorgen dat ook anderen uit het netwerk van het kind (gezin, leraren enz.) aandacht hebben voor deze ervaringen en er eventueel met het kind over praten;
- broers en zussen de mogelijkheid bieden om andere broers en zussen te ontmoeten en hen te laten vertellen, wat het leven met een broer of zus die ADHD heeft, juist heel bijzonder en uniek maakt.





DEEL 02

Goed om te weten voor wie een
broer of zus met ADHD heeft

WAT IS ADHD?

– *Verteld in de taal van broers of zussen*

Als je een broer of zus met ADHD hebt, kan dat betekenen dat sommige dingen in jouw dagelijks leven anders zijn dan in andere gezinnen waar niemand ADHD heeft. Als broer of zus van een kind met ADHD kun je jezelf af en toe verwaarloosd voelen, omdat hun broer of zus met ADHD vaak veel aandacht van je ouders opeist.

Er kunnen in jouw gezin extra veel conflicten zijn. En het kan moeilijk zijn om te begrijpen wat ADHD precies is en waarom het zoveel beslag legt op iedereen.

Veel mensen beschrijven ADHD als een onzichtbare handicap, waardoor er in het hoofd van je broer of zus iets gebeurt wat hem of haar dingen laat doen die hij niet kan beheersen of verhelpen. ADHD is iets waarmee je geboren wordt. Jouw broer of zus ziet er aan de buitenkant heel normaal uit. Als iemand dan zegt dat ADHD een handicap is kan dat moeilijk te begrijpen zijn. Het is immers heel anders dan bijvoorbeeld iemand die in een rolstoel zit of die maar één arm heeft.

ADHD is een Engelse afkorting. Als je die naar het Nederlands vertaalt, betekent het: moeite hebben om je aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit onder controle te houden.

Moeite hebben met aandacht betekent dat jij je moeilijk kunt concentreren en gauw wordt afgeleid door wat er om je heen gebeurt of door je eigen gedachten en ideeën.

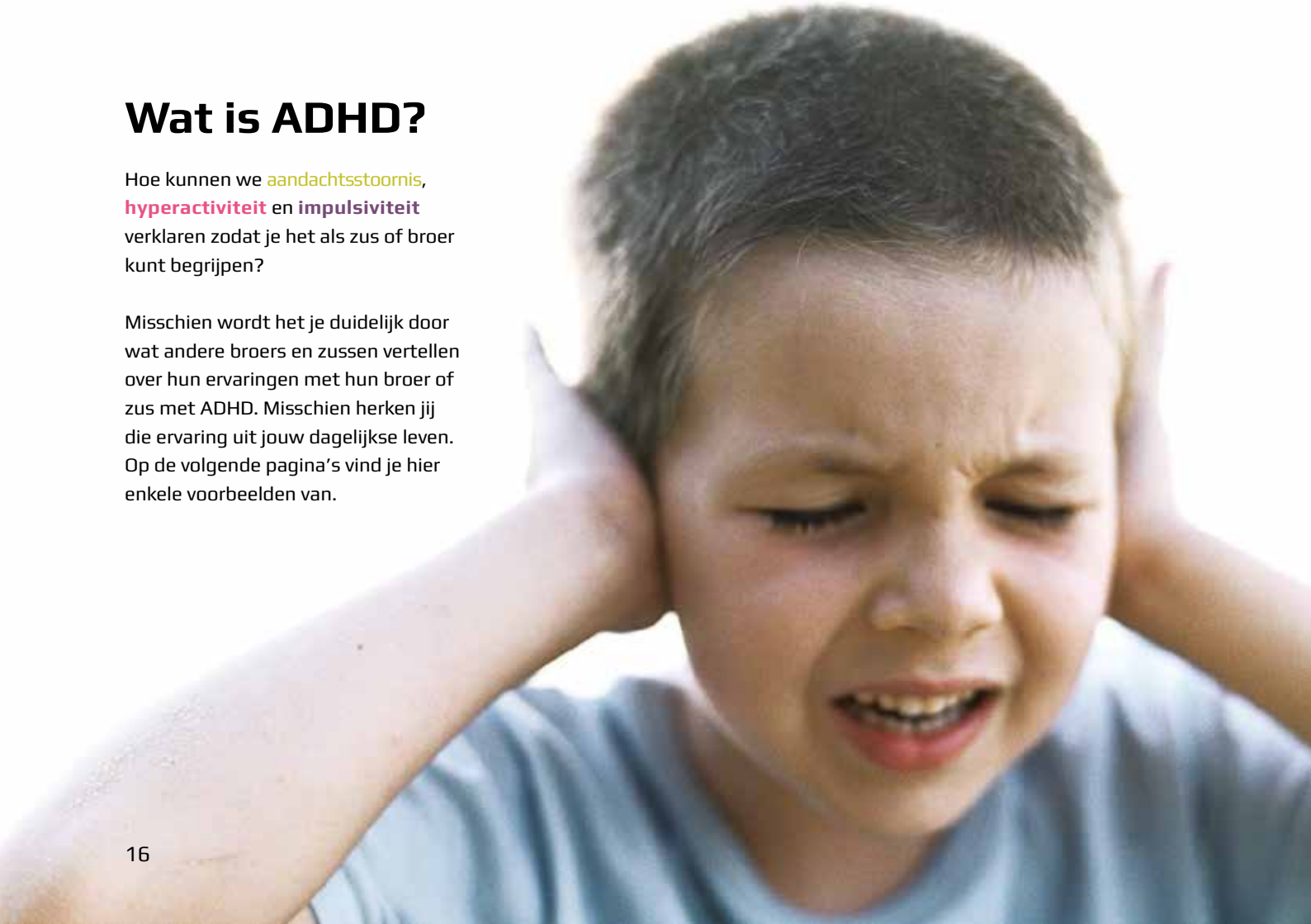
Hyperactief zijn betekent dat je moeite hebt om stil te zitten, gauw onrustig wordt en wilde bewegingen maakt. Het kan ook zijn dat je veel praat of geluiden maakt.

Impulsief zijn betekent dat je niet nadenkt voordat je iets doet. Je doet dingen waarvan je weet dat het niet mag of je kunt niet op je beurt wachten. Later heb je spijt van wat je gedaan hebt.

Wat is ADHD?

Hoe kunnen we **aandachtsstoornis**, **hyperactiviteit** en **impulsiviteit** verklaren zodat je het als zus of broer kunt begrijpen?

Misschien wordt het je duidelijk door wat andere broers en zussen vertellen over hun ervaringen met hun broer of zus met ADHD. Misschien herken jij die ervaring uit jouw dagelijkse leven. Op de volgende pagina's vind je hier enkele voorbeelden van.



Broers en zussen vertellen over: **Aandachtsstoornis**

Mijn grote broer is gauw afgeleid als er buiten iets gebeurt terwijl we zitten te eten.

Mijn broer maakt rommel in zijn kamer en kan zijn spullen nooit terugvinden. Hij vergeet ook vaak zijn schooltas.

Mijn zus dagdroomt, net als Garfield, en is soms heel ver weg in haar eigen wereld.

Als ik mijn zusje iets vertel luistert zij niet tot mijn verhaal klaar is.

Het kost mijn broer heel veel energie om huiswerk te maken. Want dan moet hij stilzitten en zich concentreren.

's Ochtends moet mijn moeder mijn broertje er voortdurend aan herinneren dat hij zich aan moet kleden. Hij vergeet het en speelt met de hond.

Mijn zus springt vaak van de hak op de tak als wij samen spelen.



Broers en zussen vertellen over:

Hyperactiviteit

Mijn broer is een spraakwaterval en vindt het niet leuk als ik ook wat wil zeggen. Hij is zo enthousiast dat hij alle anderen vergeet.

Mijn grote zus is altijd in beweging en is met honderd dingen tegelijk bezig.

Mijn broer zit onrustig op zijn stoel als wij 's avonds eten. Hij zit in allerlei vreemde houdingen en draait rond.

Mijn broer heeft veel moeite om met anderen te spelen. Hij kan niet met andere kinderen voetballen, want dan wordt hij vaak boos en gefrustreerd. Soms begint hij te slaan en te schelden.

Bij het eten gaat mijn zus als eerste van tafel ook al zeggen mama en papa dat ze moet blijven zitten tot iedereen klaar is.

Er is altijd lawaai als mijn broertje er is. Hij loopt overal op te trommelen.







Broers en zussen vertellen over: **Impulsiviteit**

Mijn grote broer onderbreekt mij vaak en geeft antwoord als ze mij een vraag stellen, vóór ik dat zelf kan doen. En als ik hem iets vraag, antwoordt hij al voordat ik uitgepraat ben.

Mijn broer vindt dat hij overal de schuld van krijgt omdat hij vaak iemand onderbreekt en de boel op stelten zet, bijvoorbeeld tijdens de les.

De vrienden van mijn grote broer halen hem over om domme dingen te doen. Een van zijn klasgenoten kreeg hem zover dat hij een sneeuwbal naar de leraar gooide en toen werd mijn grote broer naar huis gestuurd.

Mijn zusje loopt altijd mijn kamer binnen als er een vriend bij me is. Ik heb haar al duizend keer gezegd dat ik dat niet wil, maar zij doet het toch, iedere keer weer.

Het lukt mijn broertje niet altijd om even na te denken of – zoals mijn moeder mij geleerd heeft – om tot tien te tellen, bijvoorbeeld als iemand hem plaagt in de pauze. Daarom draait het vaak op een vechtpartij uit, in plaats van dat hij gewoon weggaat of er een volwassene bij haalt.

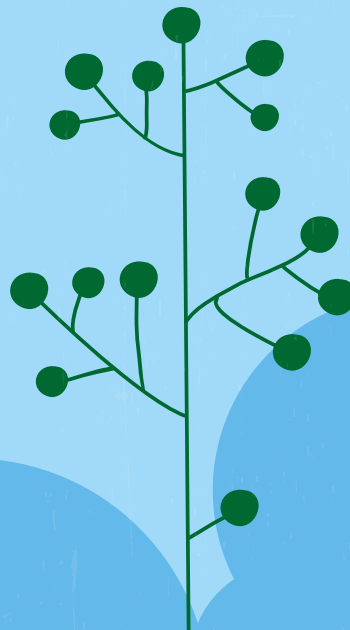
Mijn grote zus heeft moeite om op haar beurt te wachten, bijvoorbeeld als we een spelletje doen. Dat is zo vermoeiend.



Broers en zussen vertellen hoe het is om een broer of zus met ADHD te hebben

Veel broers en zussen van een kind met ADHD hebben zeer tegenstrijdige gevoelens ten opzichte van hun broer of zus. Enerzijds houden ze erg veel van hem of haar, net als van de andere broers en zussen en willen ze hem/haar graag helpen en verdedigen. Anderzijds worden ze soms heel boos en gefrustreerd vanwege de ADHD. Ze verwensen de ziekte, omdat hun broer of zus er lastig, onrustig of gewelddadig door wordt.

Broers en zussen van kinderen met ADHD vertellen dat ze af en toe nadenken over hun broer of zus met ADHD. Misschien herken je iets uit hun verhalen:



Ik ben altijd degene die verantwoordelijk moet zijn; mijn broer hoeft niet te doen wat ik moet doen.

Ik word echt boos als hij door zijn ADHD tegen mij begint te roepen en niet hoort dat ik "hou op" tegen hem zeg.

Ik vind dat mijn mama en papa heel veel tijd aan mijn zus en haar ADHD besteden, en niet zoveel tijd met mij doorbrengen.

Soms vind ik het jammer voor mijn broer dat hij ADHD heeft, omdat het daardoor moeilijk voor hem is om vrienden te maken en mee te komen op school.

Soms word ik weleens verdrietig als ik eraan denk dat hij ADHD heeft.

Andere kinderen die geen zus met ADHD hebben weten helemaal niet hoe het is. Daarom voel ik mij vaak een beetje alleen.

Soms is het moeilijk om ADHD te begrijpen. Ik vind eigenlijk dat mama en papa hem wat beter zouden moeten opvoeden.

Ik schaam me echt als ik vrienden op bezoek heb, dat hij zo rond raast en bij ons binnenvalt. Soms is het moeilijk om uit te leggen hoe dat komt.

Soms denk ik aan wat er zou kunnen gebeuren als zij klaar is met school of als zij het huis uit gaat.

Mijn broer met ADHD kan ook heel goed leuke dingen bedenken om samen te doen en hij heeft altijd een hele hoop energie.

Ik geniet als mijn broer naar de instelling is, want dan kunnen wij als gezin hele gewone dingen doen. Maar ik ben ook altijd blij als hij weer thuis komt.

Soms zou ik willen dat mijn zus anders was en geen ADHD had. Maar zij is wel mijn zus en ik hou toch van haar.





Tips en goede raad van andere broers en zussen – Wat is goed om te doen?

Hier zijn een paar adviezen van andere kinderen met een broer of zus die ADHD heeft:



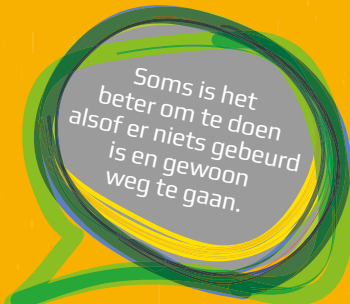
Het is goed om duidelijke afspraken te maken bijvoorbeeld over hoe lang je op de computer mag spelen. Je kunt ook een wekker gebruiken die afgaat als we moeten ruilen.

Ik doe mee met de spelletjes die hij graag wil doen, maar liever doe ik iets wat we allebei leuk vinden.

Je kunt met je ouders afspreken dat je rust wilt als er een vriend bij je op bezoek is.

Als hij door zijn ADHD iemand begint te slaan of geweld gebruikt roep ik mijn ouders.

Je kunt een stopbordje aan je deur hangen.



Soms is het beter om te doen alsof er niets gebeurd is en gewoon weg te gaan.

Het is beter om de dingen op een heel eenvoudige manier te zeggen. Het lijkt alsof te veel woorden gebruiken niet werkt.

Als ze erg koppig is helpt het als je haar afleidt zodat ze vergeet wat ze ook alweer wilde.

Het is leuk als mijn zus bij onze grootouders logeert; dan kunnen wij met mama en papa ook gewone gezinsdingen doen.

Het is goed om te weten dat het niet mijn verantwoordelijkheid is dat hij soms gewelddadige of vreemde dingen doet door ADHD.

Als ik van papa of mama dingen moet doen die mijn broer niet hoeft te doen, vragen ze dat aan mij omdat ze weten dat ze op mij kunnen rekenen.



Wij hopen dat je nu wat beter weet wat ADHD kan veroorzaken en dat je een paar ideeën hebt gekregen die je kunt gebruiken als jouw situatie moeilijk wordt.

Misschien heb je zin gekregen om aan anderen te vertellen wat het betekent om ADHD te hebben en hoe het is om broer of zus te zijn van iemand met ADHD.

Het is goed om met je familie en vrienden te praten over wat het betekent dat je broer of zus ADHD heeft. Dan begrijpen ze beter waarom hij/zij de dingen soms op een

andere manier zegt of doet. En het niet erg is als je het soms moeilijk vindt en je niet goed weet wat je moet zeggen.

Soms is het genoeg om te zeggen dat hij/zij een handicap heeft of ADHD heeft. Dat hij/zij hiermee geboren is en daardoor onrustiger en opgewondener is dan iemand die geen ADHD heeft. Misschien willen ze wel meer te weten komen over ADHD. Dat kan door ze deze brochure te laten lezen.





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