

## **Kenmerken**

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Barkley (2001) geeft aan dat het een stoornis is, waarbij er problemen zijn op het gebied van concentratie (de periode), impulsbeheersing en beweeglijkheid (de hoeveelheid). De meeste wetenschappers geven nu aan dat de problemen vooral voortkomen door het niet kunnen remmen van het gedrag.

Er zijn verschillende types met betrekking tot het voorkomen van ADHD (Baard & van der Elst, 2010):

- Aandachtproblemen vormen de hoofdproblematiek
- hyperactiviteit en impulsiviteit komen vooral voor, maar er zijn geen aandachtsproblemen
- Alle drie de kernproblemen komen voor.

De stoornis komt voor uit neurobiologische factoren en erfelijkheid (Barkley, 2001; Baard & van der Elst, 2010). Een scheiding kan ervoor zorgen dat kinderen kenmerken van ADHD laten zien, terwijl ze niet de stoornis hebben.

## **De diagnose, prevalentie en comorbiditeit**

De diagnose voor ADHD kan vanaf 6 jaar worden gesteld, de kenmerken moeten in ieder geval voor het zevende jaar al voorgekomen zijn. De problemen doen zich langer dan 6 maanden voort, het gedrag van het kind wijkt af in vergelijking met leeftijdsgenoten en het kind ondervindt hinder bij belangrijke activiteiten die het moet uitvoeren (Barkley, 2001).

Uit onderzoek van Tuithof, ten Have, van Dorsselaer en de Graaf (2014) komt naar voren dat ADHD bij ongeveer 2,9% van de kinderen in Nederland voorkomt. Voor dit onderzoek zijn mensen van 18 tot 44 jaar ondervraagd met betrekking tot hun kindertijd. Bij 70% van de onderzochte mensen kwamen de symptomen ook voor als volwassene. Barkley (2001) praat over een prevalentie van 2 tot 4% bij schoolgaande kinderen. Baard en van der Elst (2010) geven aan dat 3 tot 5% van de kinderen ADHD zouden hebben, waarvan ongeveer 50% ook symptomen hebben als volwassene. De meeste kinderen leren wel goed met hun stoornis om te gaan en kunnen zich aanpassen.

Kijkend naar de comorbiditeit komt ADHD vaak samen voor met ODD, DCD, ASS, angststoornissen of depressies (Horeweg, 2014). Vaak doen zich ook significante taalproblemen voor. Het gaat dan om het aanbrengen van structuur in het verhaal en deze te begrijpen.

## **Opvallendheden in de klas, problemen en sterke kanten**

Leerlingen met ADHD vallen vaak op door hun beweeglijkheid. De leerling kan moeilijk op zijn plaats blijven zitten, wriemelt aan spullen en wiebelt op zijn stoel (Baard & van der Elst 2010). Het roepen van antwoorden door de klas, zonder dat ze de beurt krijgen, is het gevolg van de impulsiviteit. Informatie wordt moeilijk opgenomen en verwerkt, door de verminderde concentratie. Dit betekent dat leerlingen delen van de instructie niet opnemen, omdat ze hun aandacht hier niet heel de tijd volledig bij kunnen houden. Taken die lang duren en waar veel concentratie voor nodig is, maken deze leerlingen liever niet (Horeweg, 2014). Door de verminderde concentratie en het minder prikkelen bij herhaling en een kleiner werkgeheugen, automatiseren deze leerlingen moeizamer de lesstof. De executieve functies zijn niet goed genoeg ontwikkeld, deze ontwikkeling loopt ongeveer 2 tot 5 jaar achter, waardoor leerlingen in schoolse vaardigheden veel problemen ervaren. Frustratie treedt snel op als iets niet helemaal lukt, zoals de leerling had verwacht. Het inschatten en beleven van tijd is. Er zijn naast bovenstaande problemen ook problemen met betrekking tot het reguleren van emoties. De leerlingen hebben vaak een laag zelfbeeld en proberen dit te verdoezelen door zich stoer voor te doen of clownesk gedrag te laten zien. Daarnaast kan ook agressief gedrag naar voren komen. Door de onrust en dit verdoezelende gedrag kan de leerling verstoten worden uit

de groep (Baard & van der Elst, 2010). De sociale problemen komen bijvoorbeeld voor in het spel, waarbij ze zich opdringen en het spel van anderen verstoren (Horeweg, 2014).

Dat leerlingen met ADHD veel problemen ervaren is hierboven te lezen. Aan de andere kant hebben leerlingen met ADHD ook veel sterke kanten. Ze hebben veel fantasie, zijn open, enthousiast, hebben humor, zijn spontaan, ondernemend, zijn zorgzaam en rechtvaardig (Horeweg, 2014).

### Handelingsadviezen algemeen

Als leerkracht kan men verschillende dingen doen om leerlingen met ADHD te ondersteunen. Het is vooral van groot belang, dat de leerling en zijn omgeving meer kennis opdoen over ADHD, om het begrip te vergroten en om te leren omgaan met de stoornis (Baard & van der Elst, 2010; Horeweg, 2014). Ga vooral uit van de sterke kanten van de leerling en bouw een goede relatie op. Er zit namelijk verschil tussen onwil en onvermogen en bij deze leerlingen gaat het vaak om het laatste. Onder- of overvraag de leerling niet. Kijk goed naar de leerling en leer zo probleemsituaties te voorkomen, deze voor te zijn (Baard & van der Elst, 2010). Dit kan bijvoorbeeld door een signaleringsplan. Geef de leerling positieve aandacht, zoals een compliment (Barkley, 2001). Zorg dat dit snel na het positieve gedrag wordt gedaan en geef waar mogelijk specifieke feedback op het goede gedrag. Hierdoor kan de leerling de koppeling maken tussen het compliment en het goede gedrag (Baard & van der Elst, 2010).

Voor een leerling met ADHD moeten regels duidelijk worden gesteld. Stel de regels positief op en visualiseer ze. Blijf de regels herhalen en hang een beloning vast aan het laten zien van goed gedrag (Baard & van der Elst, 2010). Als een straf nodig is, leer de leerling dan hoe hij/zij zich wel moet gedragen. Horeweg (2014) geeft aan dat leerlingen met ADHD soms aangesproken moeten worden als een jongere leerling. Ze reageren vaak op een manier van een leerling die drie jaar jonger is. Ongewenst gedrag moet gestopt worden, waarbij discussies worden gemeden. Een beloningssysteem kan een leerling met ADHD en de leerkracht ondersteunen (Barkley, 2001).

Het is voor leerlingen met ADHD moeilijk om zich voor een lange tijd te concentreren. Bespreek dit met de leerling en stel hiervoor samen een doel op. Zorg dat dit doel haalbaar is op korte termijn, zodat een beloning kan volgen. Een tangle kan helpen om de leerling te laten bewegen zonder anderen te storen (Horeweg, 2014).

### Omgeving

Aanpassingen in de omgeving kunnen ervoor zorgen dat de leerling zich beter kan concentreren. Omgevingsprikkels zorgen namelijk voor afleiding. Een vaste werkplaats in de klas, waar minder prikkels zijn, kan ervoor zorgen dat een leerling beter kan werken (Baard & van der Elst, 2010). Leer de leerling van deze aparte plaats gebruik te maken wanneer nodig. Zorg voor een plaats in de klas, waar de leerling zich niet steeds zal omdraaien om te zien wat er allemaal in de klas gebeurt. Het is van belang dat er oogcontact gemaakt kan worden. Het zitten in tweetallen werkt volgens Horeweg (2014) beter dan in groepjes. De leerling heeft baat bij een zichtbaar dagprogramma in de klas.

### Instructie

Zich voor een langere tijd concentreren bij instructie, is voor leerlingen met ADHD moeilijk. Houdt de instructie dan ook kort, bondig en concreet (Baard & van der Elst, 2010). Audiovisueel en levensecht materiaal maken de instructie boeiender. Maak voor de start van de instructie contact met de leerling, zodat hij of zij weet dat de instructie start. Het directe instructiemodel werkt goed bij deze leerlingen. Voordoen, samendoen en nadoen kan de leerling ondersteunen om daarna zelfstandig aan de slag te gaan (Horeweg, 2014). Vraag ook na wat de leerling denkt dat hij moet doen na de instructie en controleer zo of alles duidelijk is. Bij instructie waarbij meerdere dingen moeten worden uitgelegd, is het verstandig om deze in stukken op te delen. De leerling maakt zo stap voor stap zijn werk, laat dit controleren en krijgt dan weer een stukje nieuwe instructie. De leerling krijgt hierdoor meer informatie binnen en kan heen en weer lopen,

wat zijn onrust wegneemt. Geef instructie in de ochtend, omdat de leerling zich dan het beste kan concentreren. Herhaling moet op verschillende manieren worden aangeboden, zo lijkt het elke keer nieuw en blijft het boeiend.

### Taak

Benodigde vaardigheden voor taken op school, zoals de executieve functies, ontwikkelen langzamer. Met extra ondersteuning ontwikkelen deze functies zich wel. Schema's en pictogrammen, dus visualisatie, kunnen de leerling helpen bij zijn werk. Berg het werk goed op, bijvoorbeeld aan de hand van kleurstickers, zodat de leerling zijn werk beter kan organiseren en uitvoeren (Horeweg, 2014; Baard & van der Elst, 2010). Het is beter om taken op te delen, zodat deze niet te lang zijn. De leerling kan dan gelijk feedback ontvangen en daarna verder gaan met de volgende taak. De leerling kan dan ook even naar de leerkracht toelopen en heeft zijn beweging tussendoor. De leerling heeft vaak extra tijd nodig voor zijn taak. Maak de tijd zichtbaar en geef aan wat af moet zijn binnen deze tijd. Zorg ervoor dat plaatjes op het werkblad geen afleiding bieden. Pas waar nodig het blad en het werk aan. Vraag de leerling na de taak te reflecteren, hoe ging het, wat ging goed en wat kan beter? Waar nodig kan verwerking plaatsvinden op de computer in verband met de schrijfproblemen die ADHD met zich mee kan brengen. Minmappen kan structuur brengen in de vele informatie. Zowel Horeweg (2014) en Baard en van der Elst (2010) bevelen de stop-denk-doe methode van Meichenbaum aan.

### Sociaal-emotioneel

Sociale situaties, bijvoorbeeld bij vrije situaties op het schoolplein, kunnen lastig zijn. Er kunnen dan conflicten ontstaan. Dit kan voortkomen uit de slechte regulatie van het gedrag, het impulsieve gedrag. Leerlingen hebben deze beweging in de pauze juist wel nodig. Het is goed om voor deze situaties structuur aan te bieden (wat ga je doen en met wie?) en afspraken te maken over het hoe van het samenspel (Horeweg, 2014). Ontstaat er een conflict, zorg dat de leerling uit de situatie gaat of wordt gehaald. Bespreek als de leerling rustig is, wat er gebeurde en wat er anders had gekund en hoe de leerling dit de volgende keer kan doen. Herhaling is hierbij van groot belang. Leer de leerling weg te lopen uit situaties waarin het in conflict is en leer zelfregulatietechnieken aan (bijv. woedemeter). Los problemen op via vaste oplossingschema's (Baard & van der Elst, 2010). Leerlingen met ADHD sluiten volgens Horeweg (2014) moeilijk vriendschappen door hun drukkere gedrag. Ze zullen dan ook eerder buitengesloten worden en verstoten worden uit de groep. Ze kunnen zich minder snel aanpassen aan snel veranderende sociale situaties. Ondersteun hen hierin.

Aan de ene kant heeft de leerling met ADHD een laag zelfbeeld door de vele conflicten en dingen die mislukken. Aan de andere kant kan deze leerling zich juist weer overschatten. Ondersteuning is hierbij dan ook van groot belang. De leerling kan zich om bovenstaande redenen agressief of clownesk opstellen, om te compenseren.