

## ADHD-werking binnen C.A.R. Accent

ADHD is een ontwikkelingsstoornis waarbij de verwerking van informatie in de hersenen verstoord verloopt. Als gevolg hiervan vertonen kinderen met deze stoornis vooral problemen

met:

- aandacht
- hyperactiviteit
- impulsiviteit

Deze kenmerken komen in ernstige mate voor en belemmeren de ontwikkeling van het kind. Wanneer voornamelijk aandachtsproblemen gezien worden, spreekt men ook wel van ADHD van het onoplettendheidstype (of ADD).

ADHD is niet te genezen. De behandeling is gericht op het milderen van de symptomen en het voorkomen of beperken van bijkomende problemen.

De meest effectieve behandeling is een **combinatie** van:

- psycho-educatie
- gedragstherapie
- medicatie

### Psycho-educatie is een eerste belangrijke stap in de behandeling van ADHD.

#### Psycho-educatie voor ouders.

- basisinformatie over ADHD
- de oorzaken van de stoornis
- de mogelijke gevolgen op de ontwikkeling
- de behandeling

Door het probleemgedrag in een ander perspectief te plaatsen helpt psycho-educatie de ouders om begripvoller met hun kind om te gaan en hun verwachtingen aan te passen aan de reële mogelijkheden van hun kind met ADHD.

→ *individuele ouderbegeleiding*

→ *ADHD-oudertraining: Zet me even op pauze*

#### Psycho-educatie voor het kind.

- inzicht in de achterliggende stoornis
- aanvaarding van de eigen beperkingen
- aanpassing van het gedrag en het zelfbeeld

Omdat kinderen met ADHD blijvend kwetsbaar zijn, is het belangrijk dat ze hier zo vroeg mogelijk leren mee omgaan.

→ *individuele therapie*

→ *ADHD-groep voor kinderen: Ferri Ferrari*

→ *combinatie van beide*

### Cognitieve gedragstherapie: werken aan gedragsverandering.

#### Gedragstherapie voor ouders.

Ouders verwachten vaak dat het kind de symptomen van ADHD zou kunnen afleren. Dit blijkt echter niet of zeer beperkt mogelijk. De behandeling van kinderen met ADHD is daarom vooral gericht op de omgeving van het kind via inschakelen van onder meer de ouders.

- het veranderen van het gedrag van het kind via de ouders
- doel: inzicht in het ontstaan en beïnvloeden van probleemgedrag
- samen op zoek gaan naar concrete oplossingen voor specifieke problemen
- *individuele ouderbegeleiding*
- *ADHD-oudertraining: Zet me even op pauze*

### **Gedragstherapie voor het kind.**

- gedrag zelf leren sturen
  - een aantal vaardigheden en strategieën leren om meer zelfcontrole te krijgen
  - een aantal vaardigheden en strategieën leren om gericht problemen op te lossen.
- Hierdoor herontdekt het kind zichzelf, zijn talenten en zijn mogelijkheden en krijgt het een positiever zelfbeeld. Echter, de training heeft pas zin wanneer de omgeving zo rustig en gestructureerd mogelijk is en er op een goede manier op het gedrag van het kind gereageerd wordt. Daarom is het belangrijk dat deze steeds gegeven wordt in combinatie met een oudertraining.
- *individuele therapie*
  - *ADHD-groep voor kinderen: Ferri Ferrari*
  - *combinatie van beide*

### **Ondersteuning van leerkrachten.**

In overleg met leerkrachten, CLB en andere begeleiders wordt naar oplossingen gezocht voor specifieke moeilijkheden op school.

### **Medicamenteuze behandeling**

Indien nodig wordt onder toezicht van de neuroloog en/of kinderpsychiater ook een behandeling met medicatie opgestart.

- Medicatie blijft voorlopig de meest efficiënte manier om de symptomen van ADHD te onderdrukken.
- Medicatie zorgt voor een betere prikkeloverdracht in de hersenen.
- Zeventig tot tachtig procent van de kinderen met ADHD is goed geholpen met medicijnen.
- Medicatie alleen volstaat niet! Ze vormen slechts een onderdeel van een veel ruimer zorgtraject.
- Medicatie kan helpen om de negatieve spiralen die ontstaan zijn als gevolg van de ADHD te doorbreken. Het verhoogt ook de slaagkans van de verschillende vormen van begeleiding.

### **Aanvullende individuele therapie**

Omdat ADHD vaak een ernstige belemmering vormt voor de ontwikkeling en ook voor het leren op school, hebben deze kinderen vaak andere problemen of -stoornissen waarvoor we bijkomende individuele therapie (logopedie, psychomotoriek of ergotherapie) inschakelen.

### **Groepswerkingen binnen CAR Accent**

Binnen de ADHD-behandeling vinden wij dat **groepswerking**, zowel voor de kinderen als de ouders, een meerwaarde kan betekenen. De groepsgerichte aanpak biedt het voordeel van het leren van elkaar. De interacties tussen de deelnemers zijn immers heel waardevolle leermomenten.

### **ADHD-oudertraining - Gebaseerd op: Zet mij even op pauze (SIG/ZitStil)**

De training is gericht op het veranderen van het gedrag van het kind via de ouders. Het is aangetoond dat probleemgedrag van kinderen met ADHD in belangrijke mate afneemt na een oudertraining.

Vaak verwoorden ouders het gevoel dat ze in een vrij negatieve relatie met hun kind terecht komen. Het doel van de oudertraining is om de negatieve interactiespiralen te doorbreken en een positieve interactie/relatie tussen kind en ouder op gang te brengen. Ouders leren de omgeving voorspelbaar te maken en verwachtingen en eisen aan te passen aan de mogelijkheden van het kind. Verder leren ouders gewenst gedrag duidelijk te belonen en op een goede manier te reageren op ongewenst gedrag.

Concreet:

- tweewekelijks, tien sessies van een uur
- psycho-educatie + optimaliseren van de opvoedingsvaardigheden
- doel: een goed evenwicht vinden tussen informatieoverdracht door de trainers (theorie), de bespreking van ervaringen en de interactie tussen de ouders

### **ADHD-groep voor kinderen – Gebaseerd op: Ferry Ferrari (.....): de Ferry-groep**

In de cursus leren kinderen vanaf 8 jaar meer over wat ADHD is en hoe de ADHD-kenmerken zich meer specifiek bij elk van hen afzonderlijk uiten. We leren de kinderen om op een positieve manier met hun ADHD om te gaan. De tips om handiger met hun ADHD om te gaan kunnen onmiddellijk toegepast worden tijdens de sessies en daarna in de thuissituatie en op school. We hopen zo dat ze zich zekerder kunnen voelen over zichzelf en hun ADHD.

De training bestaat uit veertien sessies van anderhalf uur. De bijeenkomsten hebben een vast verloop (met uitzondering van de verassingsactiviteiten) en zijn interactief. Er worden verschillende dingen gedaan zoals met elkaar praten over waar je goed in bent en minder goed in bent, ontspanningsoefeningen, rollenspellen, oefenen met tips en adviezen en bespreken van huiswerkopdrachten. Om verschillende aspecten van ADHD aan bod te laten komen, verschillen de thema's iedere keer. Zaken die aan bod komen zijn:

- wat is ADHD?
- oorzaken van ADHD
- goed opkomen voor jezelf
- G.G.G. (link gebeurtenis-gedachte/gevoel-gedrag)
- positief leren denken
- leren omgaan met boosheid
- leren oplossen van problemen- stimuleren van planningsvaardigheden
- positief leren denken
- leren omgaan met boosheid
- leren oplossen van problemen
- stimuleren van planningsvaardigheden.

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst wordt het boek 'Zo snel als een ...' van Tirtsa Ehrlich en Jacqueline Hilbers (dat als vertrekpunt voor de training gebruikt wordt) individueel met het kind doorgenomen. Dit boek gaat over Ferry, een jongen met ADHD. Als je mensen zou vergelijken met auto's dan zijn mensen met ADHD eigenlijk net Ferrari's ... supersnelle auto's. Ferry is ook zo snel als een Ferrari. Aan de hand van zijn verhalen leren kinderen hoe hun 'eigen Ferrari' eigenlijk werkt en hoe ze die beter kunnen leren besturen. De kinderen krijgen een werkmap mee naar huis met per sessie een overzicht van wat geleerd/geoefend werd en een 'montagewerkje'.