

ADHD

in je lokale
werking



Wat is ADHD?

ADHD staat voor aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit. Het is een ontwikkelingsstoornis waarbij kinderen en jongeren vaak impulsief reageren, veel bewegen (hyperactief zijn) en moeite hebben om hun aandacht erbij te houden. Dit gedrag kan problemen geven in het dagelijks leven zoals thuis, op school of tijdens de vrije tijd. Het gaat niet om een fase: deze kenmerken zijn langdurig en hebben invloed op hoe een jongere functioneert.

ADHD is voor een groot deel erfelijk. Daarnaast kunnen ook andere factoren meespelen, zoals een vroeggeboorte.

Vergeet niet, kinderen met ADHD zijn niet alleen soms vermoeiend maar ook toffe, creatieve kinderen met veel fantasie, die heel goed 'out-of-the-box' kunnen denken. Ze zijn vaak enthousiast en nieuwsgierig. En het lijstje gaat verder. Ze voelen emoties van anderen meteen aan. Ze hebben veel humor en het zijn echte doorzetters. Ze zijn origineel, spontaan en bedenken makkelijk oplossingen. Mensen van wie ze houden, schieten ze vaak snel te hulp.



Heb jij kinderen of jongeren met ADHD

in je lokale werking

Structuur en voorspelbaarheid

- + Werk elke week volgens een vaste structuur en maak deze visueel zichtbaar in het lokaal. Bijvoorbeeld: we starten met een liedje, daarna bidden we samen, gevolgd door het Bijbelverhaal.
- + Zorg voor een goede voorbereiding, zeker wanneer er meerdere materialen nodig zijn. Leg alle benodigdheden klaar vóór de activiteit begint. Dat helpt om afleiding te voorkomen.
- + Beoordeel het werk, niet het kind. Positieve feedback motiveert meer dan negatieve kritiek. Bijvoorbeeld: "Ik vind dit stukje heel mooi. Probeer de volgende keer eens of je een groter stuk net zo netjes kunt maken."

Instructies geven

- + Gebruik het directe instructiemodel: eerst uitleggen en voordoen – daarna samen doen – uiteindelijk zelfstandig laten uitvoeren.
- + Zorg dat het kind klaar is om te luisteren: maak oogcontact, noem de naam van het kind en begin daarna pas met je uitleg.
- + Houd de aandacht vast met vragen, en laat het kind de opdracht in eigen woorden herhalen in plaats van te vragen of het alles begrepen heeft. Op die laatste vraag krijg je meestal toch het antwoord "ja", ook als dat niet zo is.
- + Herhaal regelmatig, ook afspraken, want herhaling is essentieel voor kinderen en jongeren met ADHD.

ADHD en taal

- + Kinderen met ADHD hebben vaak een taalachterstand van ongeveer twee jaar. Dat maakt het lastig om structuur en de kern van een (Bijbel)verhaal te begrijpen of na te vertellen. Gebruik visuele ondersteuning en korte stappen, en laat het kind tussendoor met eenvoudige hulpvragen herhalen wat er gebeurd is.

Connectie met elkaar en de groep

- + Bouw aan een positieve relatie met kleine contactmomenten zoals een schouderklopje of knipoog, en geef veel oprechte, specifieke complimenten.
- + Benoem gewenst gedrag: zeg wat je wél wil zien ("Ik wil graag dat je nu..."), en geef positieve feedback ("Goed dat je 5 minuten geconcentreerd werkte").
- + Wees sociaal alert: kinderen met ADHD worden vaker sociaal afgewezen door hun gedrag, overschatten soms hun prestaties of vertonen clownesk/agressief gedrag om mislukkingen te verbergen. om mislukkingen te verbergen.
- + Help bij emotieregulatie: wees extra oplettend in situaties met oplopende spanning en stel reflectieve vragen zoals: "Wat deed je net? Hoe had je dat ook anders kunnen zeggen?"
- + Negeer negatief gedrag binnen redelijke grenzen en geef veel individuele aandacht waar mogelijk.

Goed om weten

- + ZitStil is het Vlaams expertisecentrum voor ADHD. Op hun website vind je uitgebreide informatie, tips en ondersteuning voor kinderen, jongeren en volwassenen met ADHD, evenals voor hun omgeving. ZITSTIL.BE
- + Neem ook zeker een kijkje op de website van Komaf voor meer informatie over het thema: KOMAF.BE

z!tstil

komaf

Snoezelbox

- + Snoezelen kan een positieve rol spelen bij ADHD door te helpen met het reguleren van zintuigelijke prikkels en het bevorderen van ontspanning. Lees hier meer over onze Mobiele Snoezelbox: EJV.BE/MOBIELE-SNOEZELBOX

Q Welbevinden