

ADHD

op kamp 

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

op kamp?

Structuur en voorspelbaarheid

- + Zorg voor een duidelijke dagstructuur. Maak het programma visueel zichtbaar op een centrale plaats, bijvoorbeeld op een groot bord of flap in de eetruimte.
- + Bereid activiteiten goed voor, vooral wanneer er veel materialen nodig zijn. Leg alles vooraf klaar, zodat je tijdens een speluitleg niet nog snel iets moet gaan zoeken. Zo wordt afleiding zoveel mogelijk voorkomen.
- + Houd overgangen doorheen de dag rustig en voorspelbaar. Bijvoorbeeld door een kort signaal, een liedje of een teken dat aangeeft dat het tijd is om te wisselen.
- + Geef een "voorproefje" van wat er komt. Bijvoorbeeld: na dit spel, dat ongeveer een uurtje gaat duren, gaan we knutselen.

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.

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.
- + Formuleer positief: "Ik wil graag dat je nu meedoet" in plaats van "Niet treuzelen." Geef erkenning voor inspanning: "Goed dat je 5 minuten meedeed aan het spel."
- + 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.
- + Ondersteun sociaal gedrag: leg gepast gedrag uit, benoem alternatieven bij conflicten, en leer het kind zich terug te trekken en steun te zoeken bij jou.
- + 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