

# ADHD bij kinderen

Deze folder is in samenwerking met de GGD Brabant-Zuidoost, GGZ Zuidoost – Brabant en Quartz samengesteld.



Brabant-Zuidoost



GGZ Oost Brabant



Qualiteit regionale transmurale zorg

## Van de hak op de tak

Rondrennen, de aandacht ergens niet hij kunnen houden, niet luisteren; het hoort bij kinderen. Maar bij sommige kinderen overheerst het gebrek aan concentratie en rust. Ze hebben moeite het dagelijks leven te organiseren en te plannen. Schoolprestaties en werk lijden hier ernstig onder. Ze hebben ook problemen in contacten met leeftijdgenoten en zijn thuis moeilijk hanteerbaar. Zulke kinderen lijden soms aan een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit, vaak afgekort tot ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

U of anderen hebben deze signalen ook bij uw kind gesignaleerd. Misschien is uw kind altijd al zo druk geweest of misschien is het pas iets van de laatste tijd en vindt u dat het zo niet verder kan. Door zijn gedrag heeft uw kind mogelijk thuis of op school vaak problemen. In ieder geval bent u nu op zoek naar hulp. Daarbij willen wij u een handje helpen.

## Verschijnselen van ADHD

Een kind kan ADHD hebben wanneer meerdere van onderstaande verschijnselen aanhoudend sterk aanwezig zijn, zowel thuis als op school of in sociale contacten.

Er zijn drie vormen van ADHD. Een aantal kinderen heeft zowel concentratieproblemen als hyperactiviteit en impulsiviteit. Dit type wordt ADHD, gecombineerde type genoemd. Sommige kinderen met ADHD hebben wel grote problemen hun aandacht ergens bij te houden, maar zijn niet hyperactief. Ze zijn juist opvallend stil, dromerig en passief. Deze vorm van ADHD wordt ook wel ADHD, overwegend onoplettendheid type genoemd. ADHD kan zich ook uiten in grote impulsiviteit en hyperactiviteit zonder aandachtsproblemen, dit type wordt ADHD, overwegend hyperactief-impulsief type genoemd.

- **Aandachts- en concentratieproblemen**

Kinderen met ADHD zijn snel afgeleid. Elke prikkel - de telefoon, een kat in de tuin of een klasgenoot die zit te giechelen, maar ook de eigen fantasie en gedachtegang - laat hun aandacht afdwalen, waardoor ze vergeten waar ze mee bezig waren. Daardoor maken ze dingen niet af, beginnen om de haverklap aan iets anders en maken veel fouten. Verder kunnen kinderen met ADHD moeilijk luisteren en dingen onthouden, waardoor andere mensen het gevoel hebben nauwelijks contact met hen te krijgen. Ze vergeten afspraken en verjaardagen en raken spullen kwijt.

- **Hyperactiviteit of overbeweeglijkheid**

Kinderen met ADHD wiebelen, draaien of friemelen voortdurend of tikken steeds met hun voet op de grond. Ze praten veel en druk en kunnen erg doordraven. Van binnen voelen ze zich onrustig. De neiging tot bewegen vinden ze moeilijk te onderdrukken en ze kunnen zich moeilijk ontspannen.

- **Impulsiviteit**

Vaak handelen ze voor ze denken. Ze doen soms onbezonnen en gevaarlijke dingen. Ze vallen mensen in de rede, flappen dingen eruit, geven antwoord voordat de vraag helemaal is gesteld en dringen voor, zonder dit in de gaten te hebben.

## Overige verschijnselen

Soms vertonen kinderen met ADHD heftige en onvoorspelbare emotionele uitbarstingen, bijvoorbeeld driftbuien en huilbuien. Dit komt ten dele door de ADHD, ten dele uit frustratie doordat veel dingen niet lukken. Soms hebben ze moeite om onderscheid te maken tussen hoofd- en bijzaken. Ook kunnen ze sociale signalen minder goed opvangen en hebben vaak weinig gevoel voor tijd en kunnen moeilijk plannen. Dit uit zich bijvoorbeeld in te laat komen op afspraken en opdrachten niet op tijd afkrijgen. Ook kunnen ze onhandig en houderig overkomen, wat zich kan uiten in vaak vallen en knoeien.

## Bijkomende klachten of problemen

Bij kinderen komt de combinatie met leerproblemen (dyslexie) en andere gedragsproblemen (agressief gedrag) en/of psychiatrische problemen nogal eens voor. Ook de omgeving van uw kind en grote veranderingen in het leven van een kind - zoals een verhuizing, een nieuwe school, scheiding van ouders of verlies van een dierbare - kunnen veel stress veroorzaken. Kinderen kunnen veel minder goed dan volwassenen met stress en spanning omgaan. Als zij met een probleem zitten en zij weten niet hoe ze ermee om moeten gaan, dan kan dat leiden tot druk of agressief gedrag.

## Achtergronden van ADHD

ADHD ontstaat voor het zevende jaar. Bij het ontstaan spelen onder andere biologische factoren een rol. De verwerking van informatie uit de buitenwereld in de hersenen verloopt bij mensen met ADHD anders dan bij mensen zonder ADHD. Bij het ontstaan hiervan is aanleg, met name erfelijkheid van groot belang: ADHD komt in bepaalde families vaker voor. Verder kunnen persoonlijkheid en temperament de ADHD versterken: sommige mensen zijn van nature impulsiever, opvliegender, beweeglijker of dromeriger dan anderen. Sociale factoren (omgevingsfactoren) kunnen maken dat de ADHD tot uiting komt of verergert. Bijvoorbeeld spanningen tussen ouders, een chaotische opvoedingssituatie, veel afkeuring of pestgedrag op school.

ADHD is een veelvoorkomend gezondheidsprobleem (gebaseerd op gegevens uit 2007) Zeker 3 op de 100 kinderen in Nederland heeft last van ADHD, waarvan 1 ernstig. Dit zijn zo'n 40.000 kinderen tussen de 5 en 14 jaar. De klachten nemen bij ongeveer eenderde in de loop van de jaren wel af. Ongeveer 30-60% van hen houdt klachten als volwassene. Dit zijn in Nederland ongeveer 100.000 volwassenen. ADHD raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.

## Niet afwachten

Kinderen met ADHD zijn vaak eenzaam of worden gepest omdat ze spelletjes verstoren of te wild zijn. Ook hebben ze regelmatig conflicten thuis en met leerkrachten op school of hun omgeving. Velen hebben faalangst, het gevoel 'het niet goed te doen' en 'het niet voor elkaar te krijgen' terwijl ze weten dat ze het kunnen. Ook hebben ze grotere kans op verslavingen, verkeersongelukken en lopen ze meer risico om in aanraking te komen met criminaliteit.

**ADHD gaat zelden vanzelf over.** Wacht daarom niet met hulp zoeken, want met behandeling en begeleiding is aan ADHD veel te doen.

## Wat u als ouder zelf kunt doen.

### • Binnen uw gezin:

U als ouder kent uw kind het beste. Het kan helpen om eerst goed te kijken of uw kind altijd druk is (geweest), pas de laatste tijd, of alleen op bepaalde momenten of plaatsen (bijvoorbeeld op school). Hierdoor kunt u mogelijk al oorzaken aangeven waardoor het drukke gedrag ontstaat. Sommige kinderen hebben meer 'structuur' nodig dan andere kinderen. Dat wil zeggen dat ze grote behoefte hebben aan duidelijke regels en grenzen. Als ze die missen zijn ze als het ware 'stuurloos'. Het is vanuit uw kant belangrijk om consequent te reageren en zich te houden aan afspraken. De onderstaande tips kunnen u mogelijk helpen om beter met het gedrag om te gaan of het in banen te leiden.

- Zorg voor een duidelijke dagindeling, vaste regels en vaste plaatsen voor dingen in huis.
- Geef eenvoudige, korte opdrachten en regels.
- Geef uw kind complimenten voor goed gedrag en stimuleer leuke eigenschappen.
- Als uw kind ergens helemaal in opgaat, zoals een spannend computerspel, denk dan niet 'hij kan het dus best, als hij maar wil'. Dat is niet zo.
- Neem voldoende tijd voor uzelf, uw partner, uw andere kinderen en uw vrienden.
- Praat met de leerkrachten over de ADHD en de wijze van benadering van uw kind.
- Zoek meer informatie over ADHD, in bibliotheek, boekhandel, of op internet.
- Zoek tijdig hulp bij uw huisarts, school, jeugdarts (JGZ-GGD), Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of de ADHD poli van de GGZ Oost Brabant.

Ook kunt u nagaan in welke situatie(s) uw kind wel of juist niet druk is. Dat kan helpen bij het vaststellen van de oorzaak van het drukke gedrag. Uw eigen reactie op het gedrag van uw kind speelt eveneens een belangrijke rol. Een druk kind eist nogal wat van zijn ouders. Het kan gemakkelijk gebeuren dat u met uw kind in een negatieve spiraal terechtkomt en uw kind zich dan snel minder waard of afgewezen voelt. Bij het CJG kunt u terecht met alle vragen over opvoeding.

Zij bieden naast uitgebreide informatie over allerlei opvoedingsproblemen ook de mogelijkheid tot adviesgesprekken. De ondersteuning van het CJG is gratis en voor iedereen. Het adres en telefoonnummer vindt u op de achterzijde van deze folder.

- **De school:**

Een bijzondere rol speelt de school. Mogelijk heeft de leerkracht al met u gesproken over het drukke gedrag en/of concentratieproblemen. Er kan ook al contact geweest zijn met de jeugdarts van de GGD. Ook is in overleg met u mogelijk hulp ingeroepen van de Onderwijsbegeleidingsdienst (OCGH). De onderwijsbegeleidingsdienst kan uitzoeken wat er met een kind dat op school niet goed functioneert aan de hand is. Ook kan het zijn dat de leerkracht een vragenlijst over het gedrag van uw kind heeft ingevuld. U kunt hier bij de leerkracht naar vragen. Overleg met de school van uw kind wat de mogelijkheden zijn.

### Hulpverlening

Waar kunt u met uw druk kind terecht?

Het is erg belangrijk om zo snel mogelijk uit te zoeken wat er met een druk kind aan de hand is, wanneer uw kind hierdoor belemmerd wordt in zijn ontwikkeling. Mogelijk hebt u al hulp gezocht bij een aantal instellingen, waar men inmiddels uw kind kent, zoals uw huisarts of de jeugdarts.

### ADHD spreekuur

Tussen hulpverleners van GGZ Oost Brabant, regio Helmond, Elkerliek ziekenhuis, huisartsen en jeugdartsen zijn afspraken gemaakt over hoe u en uw kind zo snel mogelijk via de ADHD poli van GGZ Oost Brabant, regio Helmond, geholpen kunnen worden. Indien nodig wordt uw kind naar andere hulpverlenende instanties verwezen. Verwijzing naar de ADHD poli gebeurt door uw huisarts, kinderarts of jeugdarts van de GGD.

Als u en uw kind zijn doorverwezen ontvangt u een uitnodiging voor een afspraak, met daarbij enkele vragenlijsten, die vooraf door u worden ingevuld en teruggestuurd naar de poli.

### Werkwijze ADHD poli

De kinderarts en (GZ-)psycholoog van de jeugdafdeling van de GGZ Oost Brabant, regio Helmond spreken de vragenlijsten van te voren samen door. Aan de hand daarvan beoordelen ze of uw kind in aanmerking komt voor bezoek aan de ADHD-poli en / of aan de kinderarts. Soms wordt door de kinderarts in het ziekenhuis nog een neurologisch onderzoek gedaan.

Kinderen komen bij voorkeur met beide ouders naar de afspraak op de ADHD poli. Terwijl een gedragswetenschapper testen met uw kind doet, neemt een sociaal psychiatrisch verpleegkundige met u de levensloop van uw zoon of dochter door. Daarna kunt u gaan en bespreken wij onze bevindingen in een team van behandelaars.

### Diagnose gesteld, en dan

Na enkele weken nodigen we u opnieuw uit. Op dat moment hoort u of uw kind inderdaad ADHD heeft of dat er misschien sprake is van andere of bijkomende problemen waarvoor verder onderzoek nodig is. We kunnen dan tevens praten over mogelijke behandelingen, waaronder uitleg over ADHD, medicijngebruik of verwijzing naar een andere medisch specialist.

## Vervolgcontroles

Indien uw kind is ingesteld op medicijnen vindt volgens een vast schema ieder half jaar nacontrole bij uw huisarts, jeugdarts of op de ADHD poli plaats. Zo nodig verwijzen deze uw kind weer terug naar de ADHD poli. Als uw kind behandeld wordt, worden én de jeugdarts én uw huisarts op de hoogte gebracht. Als andere hulpverlenende instanties, zoals bijvoorbeeld het OCGH u hebben verwezen ontvangen zij ook bericht over conclusie en behandeling.

## Als u het even niet meer ziet zitten.

Het is geen uitzondering dat u het punt bereikt dat de zorg voor uw kind u even teveel wordt. Een druk kind belast tenslotte het hele gezin. Soms helpt een gesprek, soms is er meer nodig. Onder aan deze folder vindt u dan ook telefoonnummers van instanties en hulpverleners waar u terecht kunt voor informatie of hulp.

## Contact

Wilt u meer weten? Neem dan via onderstaande wijze contact met ons op. Aanmelding voor een afspraak op de ADHD-poli verloopt altijd via uw huisarts, jeugdarts of kinderarts.

### Contactadressen:

- **GGZ Oost Brabant ADHD poli**  
Wesselmanlaan 25 A  
5707 HA Helmond  
Secretariaat Jeugd - ADHD poli  
Telefoon: 0492 – 848000  
[www.ggzooostbrabant.nl](http://www.ggzooostbrabant.nl)
- **Centrum voor Jeugd en Gezin**  
Gezondheidscentrum Leonardus  
Wethouder Ebbenlaan 131  
5701 AH Helmond  
Telefoon: 0800 – 5566555  
E-mail: [info@cjghelmond.nl](mailto:info@cjghelmond.nl)  
[www.cjghelmond.nl](http://www.cjghelmond.nl)
- **GGD Brabant –Zuidoost Jeugdgezondheidszorg**  
De Callenburgh 2  
5701 PA Helmond  
Telefoon: 088 0031100  
[www.ggdbzo.nl](http://www.ggdbzo.nl)
- **Elkerliek ziekenhuis Kindergeneeskunde**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
Polikliniek Kindergeneeskunde  
Telefoon: 0492 – 595955  
[www.elkerliek.nl](http://www.elkerliek.nl)

### Andere nuttige organisaties en adressen:

- Vereniging Balans, landelijke vereniging voor ouders van kinderen met ontwikkelings-, gedrags- en leerproblemen, voor informatie, hulp en advies. [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)  
Informatietelefoon 0900-20 200 65 (€ 0,25 p/min.)
- Impuls, landelijke patiëntenvereniging voor volwassenen met AD(H)D en aanverwante stoornissen. [www.impulsenwoortblind.nl](http://www.impulsenwoortblind.nl)  
Informatietelefoon 0900-20 200 65 (€ 0,25 p/min.)
- ADHD Stichting, voor informatie over ADHD. Zie [www.stichtingadhd.nl](http://www.stichtingadhd.nl)

### Meer lezen:

- ADHD bij volwassenen. S. Kooij en A. Paternotte, 2001. Vereniging Balans, Bilthoven, ISBN 90-8066-741-2.
- Zit stil! Handleiding voor het opvoeden van overbeweeglijke en gedragsmoeilijke kinderen. T. Compennolle en T. Doreleijers, 2001. Uitgeverij Lannoo, Tielt. ISBN 9789020944549.
- Aandacht, een kopzorg? Gids voor volwassenen met concentratieproblemen (ADD en ADHD). K.G. Nadeau, 2007. Swets & Zeitlinger, Lisse. ISBN 9789026518010.
- Het is ADHD. Alles over kenmerken, diagnose, behandeling en aanpak thuis en op school. A. Paternotte en J. Buitelaar, 2005. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 9789031345649.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Kinderartsen  
Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 15

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 55

GGD Brabant –Zuidoost  
Jeugdgezondheidszorg  
De Callenburgh 2  
5701 PA Helmond

T: 088 - 0031100

I: [www.ggdbzo.nl](http://www.ggdbzo.nl)

GGZ Oost Brabant ADHD poli  
Wesselmanlaan 25 A  
5707 HA Helmond  
Secretariaat Jeugd - ADHD poli  
T: 0492 – 848000  
I: [www.ggzoostbrabant.nl](http://www.ggzoostbrabant.nl)

Centrum voor Jeugd en Gezin  
Gezondheidscentrum Leonardus  
Wethouder Ebbenlaan 131  
5701 AH Helmond

T: 0800 – 5566555

E: [info@cjghelmond.nl](mailto:info@cjghelmond.nl)

I: [www.cjghelmond.nl](http://www.cjghelmond.nl)

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

