

LEIDEN ZONDER LIJDEN ADHD

POSITIEF OMGAAN MET SCOUTS & GIDSEN MET ADHD

Scouts & gidsen ... je hebt ze in alle maten, gewichten en soorten. Vijf tot acht procent van de kinderen en jongeren heeft ADHD.

Wanneer we een speluitleg geven, moet er steeds een leid(st)er bij David staan om hem aandachtig te houden. Hij droomt voortdurend weg...

Lucas maakt moeilijk vrienden bij de scouts. Als hij met anderen speelt komt er vaak ruzie van en mag hij niet meer meedoen...

Matis is een hele lieve jongen, maar hij kan plots ontzettend kwaad worden...

Sofie doet altijd heel uitbundig mee en lijkt nooit moe te zijn...

Hoe doet Jan dat? Hij kan nooit slapen, maar 's morgens is hij er als eerste terug bij...

Met Ward is het steeds een uitdaging om aan tafel te gaan. Hij zit nooit stil. Hij stoot heel vaak zijn beker om...

Sommige van deze situaties zal je misschien wel herkennen. Het zijn stuk voor stuk verhalen van kinderen met ADHD. Het zijn vaak schatten van kinderen. Toch zorgen ze er regelmatig voor dat je als leid(st)er met je handen in je haar zit.

In dit artikel kan je lezen wat ADHD precies is. Je vindt ook een waslijst van tips over hoe je kan omgaan met scouts & gidsen met ADHD.

1 Omschrijving

ADHD is de afkorting van de Engelse term 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'. In het Nederlands wordt dit vertaald als 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'. ADHD is een neurobiologisch bepaalde stoornis. Dit wil zeggen dat er biologisch gezien iets verschillend is tussen de hersenen van personen met ADHD en personen zonder ADHD. Dit 'anders zijn' in de hersenen uit zich in het gedrag van personen met ADHD.

Kenmerken

Iedereen is anders, dat geldt ook voor kinderen en jongeren met ADHD. Een heleboel verschillende kenmerken kunnen zich voordoen in het gedrag van personen met ADHD. Deze kenmerken komen echter zelden allemaal samen en in dezelfde mate voor.

Kinderen en jongeren met ADHD

- zijn onrustig, zijn altijd aan het friemelen of aan het prutsen;
- komen aandacht en concentratie te kort;
- letten minder op details en maken daardoor meer 'domme fouten';
- praten veel, springen van de hak op de tak en onderbreken anderen;
- vergeten vaak dingen;
- zijn vaak heel creatief;
- hebben moeite om hun beurt af te wachten;
- zijn snel afgeleid, waardoor opdrachten meermaals herhaald moeten worden;
- kunnen moeilijk rustig aan een taak werken en maken opdrachten vaak niet af;
- zijn vaak opgewekt en willen er iedere keer volledig voor gaan;
- reageren soms impulsief en ongepast;
- zijn vaak erg actief en zijn niet bang om de handen uit de mouwen te steken;
- flappen er alles uit wat in hen opkomt;
- houden zich moeilijker aan een afspraak;
- brengen vaak een beetje leven in de groep en bevorderen de groepssfeer;
- zijn onhandig, stoten vaker iets om, schrijven eerder slordig;
- reageren onvoorspelbaar of opvliegend;
- zijn chaotisch, hebben moeite om ordelijk en in

orde te zijn;

- zijn sociaal onhandig en staan vaak alleen;
- zijn soms overdreven afhankelijk;
- kunnen moeilijk inslapen;
- staan niet stil bij de gevolgen van hun gedrag
- hebben het moeilijk om de tijd in te schatten en komen steeds te laat;
- ...

De kenmerken zijn terug te brengen in drie grote groepen:

Aandachtsproblemen


Kinderen en jongeren met ADHD kunnen zich niet lang concentreren en zijn snel afgeleid. Kinderen en jongeren met ADHD kunnen moeilijk het belangrijke van het niet-belangrijke (of de details van de hoofdzaken) scheiden. Tijdens een (spel)uitleg verliezen ze dan ook snel hun aandacht of hebben ze slechts een aantal elementen onthouden. Ze krijgen minder vlug overzicht in de chaos en kunnen hun taken moeilijker plannen. Op andere momenten zijn ze dan weer zodanig met iets bezig dat ze niet meer opmerken wat er om hen heen gebeurt. Dit noemen we hyperfocussen.

Hyperactiviteit of overbeweeglijkheid

Vaak doen kinderen en jongeren met ADHD hun best om stil te blijven zitten. Toch zitten ze te wiebelen, met hun handen en voeten te bewegen en zitten ze te friemelen aan dingen. Ze zijn zelden ontspannen en zijn bijna de hele tijd in de weer. Het zijn echte babbelkousen en ze vertellen vaak de meest onsamenhangende verhalen. Dit komt doordat ze te veel aandacht schenken aan onbelangrijke details en de hoofdlijn van een verhaal uit het oog verliezen. Vaak hebben deze kinderen ook wat moeite met fijne motoriek. Ze hebben moeite met fijne handelingen zoals schrijven of knopen leggen en stoten vaak iets om.

Impulsiviteit


In plaats van eerst te denken en dan te doen, houden deze kinderen geen rekening met de gevolgen van hun gedrag. Ze zullen zonder na te denken doen wat in hen opkomt en dit brengt hen soms in problemen. Ze kunnen moeilijk hun beurt afwachten en vergeten er bijvoorbeeld aan te denken dat andere kindjes ook graag een koek en een drankje willen. Deze impulsiviteit kan zich vaak ook uiten wanneer ze een sterke emotie voelen. Wanneer iemand hen boos maakt,



worden ze woedend, reageren heel fel en is er moeilijk een gesprek met hen aan te knopen.




Verschillende types ADHD



De groepen kenmerken komen niet bij iedereen in dezelfde mate voor. Er zijn drie types ADHD te onderscheiden:



Het onoplettende type




Deze kinderen en jongeren hebben veel aandachtsproblemen, maar vertonen slechts weinig of geen hyperactiviteit of impulsiviteit. Deze vorm van ADHD wordt ook wel ADD genoemd. Een kind of jongere met ADD:

- zit veel te dagdromen en is eerder rustig;
- doet de dingen een voor een;
- werkt en denkt langzaam;
- heeft problemen met het starten/aanpakken van een handeling;
- is chaotisch.



Het impulsieve type




Deze kinderen en jongeren zijn erg hyperactief en impulsief, maar hebben weinig tot geen aandachtsproblemen. Een kind of jongere van het impulsieve type:

- doet zonder denken;
- praat zonder denken;
- is onrustig in gedachten en handelen;
- kan niet stilzitten.



Het gecombineerde type



Deze kinderen en jongeren zijn hyperactief, impulsief en hebben aandachtsproblemen. Dit type komt het vaakst voor. Een kind of jongere van het gecombineerde type:

- is met veel dingen tegelijk bezig;
- is erg actief;
- vliegt doorheen de handelingen;
- begint gemakkelijk, maar stopt moeilijk met een handeling;
- handelt vooral door impulsen, zonder na te denken over de gevolgen;
- is onrustig in gedachten en handelen.



Verklaring

Biologisch gezien is er een verschil in de werking van de hersenen van mensen met en zonder ADHD. De hersenen verwerken een enorme hoeveelheid infor-

matie uit de buitenwereld en ze stellen een persoon in staat om gepast op die informatie te reageren. Bij dit proces speelt de samenwerking tussen verschillende hersengebieden een belangrijke rol:

- de achterste hersengebieden staan in voor de registratie en interpretatie van inkomende informatie;
- de middelste hersengebieden bepalen hoeveel en welke informatie je verwerkt;
- de voorste hersengebieden bepalen hoe je hierop reageert.

Bij personen met ADHD loopt er iets mis in de samenwerking tussen de middelste en de voorste hersengebieden. Dit komt doordat er in bepaalde delen van de hersenen minder boodschapperstoffen aanwezig zijn. Deze stoffen brengen informatie over van de ene hersencel naar de andere. Wanneer er minder van deze stoffen aanwezig zijn, kan de informatie tussen de hersencellen minder vlot worden overgebracht.

Dit heeft gevolgen voor het gedrag. Deze stoffen regelen namelijk o.a. de lichamelijke activiteit, het vermogen om selectief aandacht te schenken en de versterking van sociaal geaccepteerd gedrag. Dit verklaart waarom kinderen en jongeren met ADHD minder geconcentreerd, drukker en impulsiever zijn.


Mogelijke oorzaken van ADHD

Dit verschil in de werking van de hersenen is er al van bij de geboorte. Bij 80% van de kinderen en jongeren met ADHD wordt dit veroorzaakt door erfelijke factoren. De andere 20% wordt veroorzaakt door problemen tijdens de zwangerschap of bij de geboorte. ADHD is dus zeker geen gevolg van een falende opvoeding, het gebruik van bepaalde voedingsstoffen of het spelen van computerspelletjes.


Bepaalde factoren in de omgeving van het kind kunnen de aanwezige aanleg wel versterken of verzwakken. Een evenwichtige opvoeding en een positief sturende aanpak in het gezin, op school en in de scouts kunnen zeker een gunstige invloed op het kind hebben.

Diagnose & behandeling

Het is niet omdat je bepaalde kenmerken herkent bij kinderen dat zij daarom ADHD hebben. Je kan een



kind nooit zelf het label 'ADHD' opplakken. ADHD is niet meetbaar, waardoor de diagnose gesteld moet worden op basis van observatie van het gedrag. Doordat ADHD veel verschillende mogelijke kenmerken heeft en deze kenmerken ook steeds een symptoom van een andere stoornis kunnen zijn, is de diagnose moeilijk te stellen. Dit gebeurt dan ook door een team van specialisten.



De behandeling is afhankelijk van kind tot kind. Meestal wordt een combinatie van gedragsoefeningen en medicatie gebruikt, met als doel de negatieve spiraal die zich ontwikkelde stop te zetten en om te buigen. De medicatie zorgt ervoor dat er extra stoffen worden aangemaakt in de hersenen. Daardoor komt het activiteitsniveau van de persoon met ADHD ongeveer even hoog te liggen als bij anderen. Door middel van gedragsoefeningen leren ze om eerst na te denken alvorens te doen, om hun werk te plannen, en dergelijke meer. Ook ouders kunnen een bepaalde training volgen om te leren ze hoe ze met het gedrag van hun kind om kunnen gaan.




2 Omgaan met ADHD



Problemen voorkomen



Een goede begeleidershouding



In het artikel 'Leiden zonder lijden – Positief omgaan met je scouts & gidsen' vind je de belangrijkste kenmerken van een goede begeleidershouding terug. Deze basisprincipes kunnen je ook in de omgang met kinderen en jongeren met ADHD een hele stap vooruit helpen. Met **duidelijke communicatie**, regels en afspraken kan je al een pak problemen voorkomen. In de aanpak van kinderen en jongeren met ADHD staan duidelijkheid en voorspelbaarheid centraal. Aangezien deze kinderen en jongeren moeite hebben om hoofden bijzaken van elkaar te scheiden, de dingen te ordenen in tijd en ruimte en dergelijke meer, is het belangrijk dat je hen helpt om de wereld rondom hen te structureren.



Positieve aandacht

ADHD is een redelijk onzichtbare stoornis. Je kan kin-

deren en jongeren met ADHD nu eenmaal niet herkennen aan bepaalde uiterlijke kenmerken. Mensen begrijpen daardoor minder goed dat deze kinderen echt een beperking hebben waar ze zelf niets aan kunnen doen. Kinderen en jongeren met ADHD worden daardoor soms gecategoriseerd als dom, lastig of onwillig. Ze worden meer uitgesloten of zelfs gepest. Vaak zien anderen enkel hun negatieve kanten en merken ze hun positieve eigenschappen – zoals creativiteit, levendigheid, altijd een handje willen toesteken, lief en zorgzaam zijn – amper op.

Kinderen en jongeren met ADHD belanden na een tijd vaak in een negatieve spiraal. Ze worden thuis, op school en in de scouts meestal meer gestraft dan andere kinderen en jongeren. Dikwijls heeft dit echter een averechts effect en gaat het kind als reactie nog meer moeilijk gedrag stellen met als gevolg dat het nog meer gestraft wordt. Bovendien ontwikkelt het kind hierdoor een negatief zelfbeeld. Let er daarom goed op dat je deze kinderen en jongeren ook regelmatig op hun kwaliteiten aanspreekt. Maak ze verantwoordelijk voor dingen die ze zeker kunnen (zoals materiaal klaarzetten) en geef hen schouderklopjes, zodat ze fier kunnen zijn op zichzelf. Kinderen met ADHD hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel, zowel voor zichzelf als voor anderen. Ze zullen het dan ook snel doorzien als ze voorgetrokken of achtergesteld worden.

Specifieke aandachtspunten

Structuur in tijd

Zorg dat het kind weet wanneer de dingen gaan gebeuren. Door een vaste tijdsvolgorde in je programma wordt alles voorspelbaar en kan hij of zij de activiteit beter overzien. Wanneer er dan toch iets verandert, dan meld je dit aan het kind. Laat weten wat er anders zal verlopen en waarom dit zo is.

Voorbeeld

Bij de start van de vergadering laat je aan Marieke weten wat je allemaal gaat doen: "Eerst enkele kleine spelen, daarna gaan we naar het bos voor een spel. Wanneer we terug zijn van het bos zit onze middag erop. Nog een U-formatie en we gaan naar huis."

Plots begint het heel hard te regenen en beslissen jullie als leid(st)ers om binnen te spelen en het bosspel volgende week te spelen. Laat Marieke weten dat je




toch niet naar het bos zal gaan en leg haar ook uit waarom.



Structuur in taal


Zorg ervoor dat je **communicatie duidelijk, eenvoudig en concreet** is. Geef niet te veel informatie in een keer.




Gebruik liever kleine kortere opdrachtjes, dan een lange uitleg met veel verschillende elementen. Ook wanneer je je boos maakt, geldt deze regel: zeg kort wat je van het gedrag vindt en wat hij/zij nu moet doen.




Voorbeeld



Bij het opruimen zeg je beter niet 'Alle lijmfstiften in de bak, de scharen in de doos, papier in de vuilbak, tafels afwassen, stoelen op zijn plaats, daarna jassen aan en naar buiten.' De kans is groot dat Marieke haar jas aantrekt en naar buiten gaat. Wat je eerst gezegd hebt, is ze waarschijnlijk al terug vergeten. Geef je informatie daarom in kleine stukjes en geef pas na een handeling de volgende opdracht.




Als je een speluitleg geeft, let er dan op dat er **zo weinig mogelijk afleiding** is. Zorg dat de kinderen en jongeren met de rug naar mogelijke storende activiteiten rondom hen zitten. Zet kinderen met ADHD vooraan zodat ze minder afgeleid worden door de andere kinderen. Maak je speluitleg boeiender door een aantrekkelijke taal, goede inkleding, ... Als hun aandacht afdaalt, haal ze er dan snel terug bij door hun naam te noemen of je hand op hun schouder te leggen. Herhaal de uitleg nog eens. Zorg ervoor dat je uitleg kort en duidelijk gestructureerd is. Deel ook hier complexe opdrachten op in stukjes.



Let op met beloften. Als kinderen met ADHD iets in hun hoofd hebben, kunnen ze daar lang over doorgaan. Ze 'zagen' je de oren van je hoofd. Als je iets 'vaag' beloofd hebt, dan is dat voor hen al een zekerheid. De woorden 'soms', 'misschien', 'we zullen zien' begrijpen ze vaak niet goed. Wees daarom heel voorzichtig als je hen iets belooft, zeg liever 'nee' met een woordje uitleg dan een halve 'ja'.



Structuur in ruimte



Ook op vlak van ruimte bied je best enige structuur aan kinderen en jongeren met ADHD. Spreek duidelijk af welk materiaal op welke plaats gebruikt mag worden (bijvoorbeeld niet binnen spelen met de bal) en welke plaatsen verboden terrein zijn (bijvoorbeeld

niet in het materiaalhoek komen of het scoutsterrein niet verlaten zonder leiding). Dit geldt ook op kamp: verander niet elke dag de plaatsen aan tafel en spreek een vaste plek af voor bijvoorbeeld gamellen, natte was en dergelijke meer.

Activiteiten


Ook in je activiteiten aanbod hou je best rekening met een aantal zaken:

- Kinderen en jongeren met ADHD zijn vaak slechte verliezers en gaan in competitie spelen tot het uiterste. Zoek een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning.
- Ze spelen soms te wild, knippen en slaan te hard en hebben niet in de gaten dat ze anderen pijn doen. Las daarom rustmomenten in bij heel actieve spelen.
- Bereid je spel goed voor. Als je halverwege het spel over je spelregels begint te discussiëren, mag je gegarandeerd problemen verwachten.
- Voorgie bij een rustige activiteit af en toe een actief moment. Zo vermijd je dat de kinderen zelf op zoek gaan naar actie.
- Kinderen en jongeren met ADHD verliezen sneller hun aandacht bij activiteiten. Zorg voor voldoende afwisseling. Een nieuw spelelement invoeren kan voldoende zijn om hun aandacht opnieuw te trekken.
- Geef tijdig aan wanneer een andere activiteit begint, zodat ze daaraan kunnen wennen: "Nog vijf minuten en dan gaan we...".
- Zorg dat ze in de tijd tussen begeleidde spelen ook weten wat ze moeten en mogen doen.
- Bied niet te veel spel materiaal tegelijk aan. Ze kunnen moeilijk kiezen en willen met alles tegelijk spelen.


Tot slot

- Wees realistisch! Verwacht niet dat je met een goede aanpak ADHD kan wegtoveren.
- Kinderen en jongeren met ADHD vragen veel aandacht. Doordat ze weinig nadenken over de gevolgen van hun gedrag, belanden ze vaak in gevaarlijke situaties. Hou ze dus steeds in de gaten!

Betrek de ouders




Ouders zijn een onuitputtelijke bron van informatie over hun kind. Ga eens op huisbezoek of vraag hen om eens langs te komen op de scouts. Ouders zullen



je kunnen uitleggen hoe hun kind reageert in bepaalde situaties, welke medicatie hij/zij moet nemen en hoeveel slaap hij/zij nodig heeft op kampen en weekends (vaak meer dan hij/zij zelf toegeeft). Zij hebben meestal al een lange zoektocht naar de aanpak van hun kind achter de rug en zullen je dan ook heel wat nuttige tips kunnen geven.

Op kamp





Een kamp is een spannende gebeurtenis voor iemand met ADHD. Alles is nieuw en het kind wordt overspoeld door nieuwe prikkels. Dat kan leiden tot een groot enthousiasme, maar ook tot nieuwe problemen waar je voordien nog niet mee geconfronteerd werd.




TIP!



Enkele tips om je kamp probleemlozer te laten verlopen




- Zorg dat de medische fiche expliciet vraagt naar mogelijke ontwikkelings- of gedragstoornissen. Op die manier verlaag je voor ouders de drempel om het te vertellen. Vraag ook specifiek naar medicatie. Geef niet meer of minder medicatie dan de voorgeschreven dosis en hou je aan het tijdstip van inname.





- Zorg ook op kamp voor structuur in tijd en ruimte: een duidelijk programma, afgebakende vrije momenten met duidelijke do's- en don't's, vaste plaatsen voor gamellen, natte was, spelmateriaal en dergelijke meer, vaste plaatsen waar ze wel en niet mogen komen, een stil plekje waar ze tot rust kunnen komen.




- Bouw een aantal routines in, bijvoorbeeld bij het eten en het slapengaan. Wanneer steeds dezelfde handelingen in dezelfde volgorde voorkomen kan het kind hierin een automatisme verwerven. Je hoeft dan niet meer telkens elke deelhandeling apart te vermelden.



- Help hen een handje bij het in orde houden van de bagage. Natte was bijeen, droog bij droog, vuile was in de juiste zak,...



- Hou een oogje in het zeil op het vlak van zelfredzaamheid en hygiëne. Het is niet vanzelfsprekend dat het hen lukt om zich regelmatig en goed te wassen. - Help hen bij het kiezen van geschikte kledij voor de verwachte weersomstandigheden.



- Zorg dat ze voldoende slaap krijgen. Ze hebben het vaak moeilijk met in- en doorslapen. Anderzijds hebben ze vaak minder slaap nodig.

Dwing hen niet tot slapen, maar tot rustig blijven liggen.

- Sommige kinderen en jongeren met ADHD kunnen moeite hebben om hun zakgeld te beheren. Ze geven hun geld impulsief uit en hebben na een paar dagen al alles uitgegeven. Zorg dat je goed weet hoeveel geld ze bijhebben en hoeveel ze telkens uitgeven. Als ze vaak iets mogen kopen zorg dan dat jij hun geld budgetteert: je geeft hun zakgeld per 2 of 3 dagen kamp. Zo moeten ze hun geld 'doserend' en dragen ze toch een zekere verantwoordelijkheid.


Wat met de andere kinderen in de groep?

De andere leden in je tak zullen soms negatief reageren op het kind met ADHD. Sommige kinderen met ADHD zijn erg wild en doen de anderen soms ongewild pijn. Andere kinderen met ADHD zijn dan weer erg chaotisch en verliezen spullen van anderen, maken per ongeluk iets kapot of reageren gewoon 'anders' dan de anderen.



TIP!

Tips



- Je takleden begrijpen vaak niet waarom het kind of de jongere in kwestie zich op die manier gedraagt. Als het kind hiermee akkoord gaat, kan je met de groep een gesprek voeren en uitleggen wat ADHD is en welke invloed dit heeft op het gedrag. Laat de andere kinderen ook benoemen wat ze vervelend vinden en zoek samen naar oplossingen.

- Help kinderen met ADHD om een verhaal duidelijk te vertellen. Zonder hulp zullen ze zichzelf snel verliezen in onbelangrijke details. Door af en toe korte vragen te stellen (wie, wat, wanneer, waarom, ...) kan je ervoor zorgen dat ze draad van hun verhaal niet verliezen. Op die manier blijven ook de andere kinderen geboeid luisteren.

- Het werken in nesten, patrouilles of kwartieren kan extra veiligheid geven aan kinderen met ADHD. Een grote groep zorgt vaak voor te veel afleiding, zodat het voor hen moeilijker is om zich te concentreren.

Problemen oplossen

Ook bij het oplossen van problemen hoeft je aanpak niet heel erg te verschillen van je aanpak bij andere problemen (zie 'Leiden zonder lijden'). De basisprincipes blijven gelden:

- Problemen los je best op in een **rustige sfeer**. Kinderen met ADHD zullen vaker bijgestuurd moeten worden dan anderen. Doe dit op een rustige, vriendelijke, maar tegelijkertijd kordate en duidelijke manier.
- **Betrek je scouts & gidsen in het oplossingsproces**. Kinderen en jongeren moeten leren om hun gedrag zelf te sturen en moeten zelf zoeken naar manieren om op gedrag te reageren.
- **Luister bij rugies of moeilijkheden in de groep steeds naar alle betrokkenen**. Kinderen en jongeren met ADHD durven al eens te pesten, maar worden zelf ook vaak gepest. Ze zijn dikwijls ook makkelijk te overhalen tot allerlei deugnieterij, omdat ze niet stilstaan bij de gevolgen van hun gedrag. Toch mag je er niet vanuit gaan dat zij er altijd voor iets tussen zitten. Je andere scouts & gidsen zullen dit snel doorhebben en de schuld proberen door te schuiven.
- Als een probleem uitgepraat, een straf afgerond of een fout goedge maakt is, **begin je opnieuw met een schone lei**. Zorg dat er geen negatieve sfeer blijft hangen en haal geen oude koeien uit de sloot.

Een specifieke methode: stop, denk, doe

Je kan kinderen en jongeren met ADHD handvaten aanreiken om hun gedrag te leren sturen. De 'STOP DENK DOE'-methode kan hen helpen om in een conflictsituatie eerst te denken vooraleer ze reageren:

- Maak van **STOP** een codewoord. Je 'bevriest' hiermee de situatie, zodat het kind zich volledig op de situatie kan concentreren.
- Vraag het kind om na te **DENKEN** over wat er gebeurt, hoe hij/zij reageert, waarom hij/zij op die manier reageert, ...
- Vraag het kind om te bedenken wat het kan **DOEN**: hoe kan het deze situatie aanpakken, welke oplossingen zijn er, ...?

Deze methode is redelijk intensief, zowel voor jou als voor de kinderen. Je zal er misschien niet meteen re-

sultaat mee boeken, maar op lange termijn zal het wel vruchten afwerpen. Als dit in het begin moeilijk gaat, kan je het kind helpen door hem/haar een situatieschets en mogelijke oplossingen voor te zeggen en te laten nazeggen.

Voorbeeld

De Welpen spelen een partijtje voetbal na het vieruurtje. Bram is zeer gedreven en enthousiast aan het meespelen. Doelbewust wil hij Eva voorbij dribbelen. Eva steekt haar voet uit om de bal te bemachtigen, maar schopt hierbij per ongeluk op Bram zijn been. Bram raakt door het dolle heen en geeft Eva een harde schop in haar zij. Eva begint te wenen, Bram is woedend.


Akela roept: "BRAM, STOP!!" Bram blijft stilstaan. Akela gaat voor hem staan en dwingt oogcontact van Bram af. A: "Denk Bram, wat is er gebeurd?" B: "Eva schopte op mijn been, dit deed heel veel pijn! Ik heb haar dan teruggeschopt." A: "Da's waar. Was het nodig haar zo hard terug te schoppen?" B: "Nee" A: "Hoe zou je hier anders op reageren?" B: "Ik weet het niet... Zij moet mij maar niet schoppen!!" A: "Het gebeurt dat iemand jou kan raken wanneer we voetballen. Dat gebeurt meestal per ongeluk. Wat zou je kunnen doen in plaats van die persoon terug te schoppen?" B: "Geen idee..." A: "Je zou kunnen zeggen: "Eva ik vind het niet leuk dat jij mij zo schopt, want dat doet pijn en zo kon ik niet scoren. Sorry dat ik jou daarvoor teruggeschopt heb." B: "Ja misschien wel..." A: "Zeg dit dan eens na." B: "Sorry dat ik je schopte Eva, maar ik vind het niet leuk dat jij mij eerst schopte, dat doet pijn."

Reageren op storend gedrag













Kinderen en jongeren met ADHD vertonen vaak allereerste druk gedrag. Ze friemelen, wiebelen, prutsen en neuriën erop los. Vaak zijn ze zich daar zelf niet van bewust. Kinderen en jongeren overtreden met dit gedrag meestal geen 'officiële' regels of afspraken. Als hun gedrag op je zenuwen werkt, ligt het probleem bij jou. Ze overschrijden met hun gedrag jouw persoonlijke grens en maken je zenuwachtig. Indien het gedrag je niet al te erg stoort, is het beter om dit gewoon te negeren. Indien het je wel te hard stoort, gebruik je best een IK-boodschap (zie 'Leiden zonder lijden') om dit duidelijk te maken.



Reageren op agressief gedrag
















Kinderen en jongeren met ADHD kunnen erg impulsief reageren wanneer ze een sterke emotie voelen. Wanneer iemand hen boos maakt, worden ze woedend, reageren heel fel en is er moeilijk een gesprek met hen aan te knopen. Hen even laten uitzagen en daarna rustig praten is dan het beste. Dit doe je door een **time-out** te voorzien. Een time-out houdt in dat je het kind of de jongere even uit de groep haalt en naar een plaats brengt waar hij of zij tot rust kan komen. Dit kan nodig zijn wanneer iemand overstuur raakt en agressief wordt. Hoe langer je je leden kent, hoe beter je zal kunnen voorspellen wanneer een situatie uit de hand dreigt te lopen. Probeer in zo'n geval tijdig in te grijpen in plaats van te wachten tot de situatie gescaleerd is. Maak wel duidelijk dat de time-out geen straf is, maar een mogelijkheid om tot rust te komen. Sommige kinderen voelen zelf aan wanneer ze een time-out nodig hebben.





Bronnen

- 
- ADHD op kamp. ZitStil springt in. Gids voor monitoren. Centrum ZitStil.
 - Handicap vormingsmap. Achilles vzw.
 - www.zitstil.be
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Colofon

Een realisatie van JaHoe!?, met dank aan TRAVO.

Met steun van de Vlaamse Gemeenschap



Verantwoordelijke uitgever:

FOS Open Scouting vzw

Hannes De Reu

Kortrijksesteenweg 639,

9000 Gent

www.fosopenscouting.be

© 2009, herwerkte druk 2018, FOS Open Scouting