



Nieuwsbrief 37
Mei 2012



Vragen, kritiek, bijdragen of andere reacties altijd welkom!

aangedacht@gmail.com

In- of uitschrijven op
bovenstaande adres

Links

Stilaan krijgen alle hogere klassen in de lagere school digitale borden. Heel wat software voor dergelijke borden is vrij te krijgen en is ook geschikt voor de gewone PC. Via deze link krijg je ondermeer een 'time timer' indien je doorklikt op digibord en dan op tools en dan op klokken. Maar er is nog meer ...

<http://www.ict-eks.be/website/index.php>

Agenda

Donderdag 24 mei 2012

Symposium:

The essence is getting hazy

Macht in relaties:

Eigentijds vertaald / verteld

Budascoop Kortrijk

Inschrijving via klinisch secretariaat PZ H Familie Groeningepoort 4 – 8500 Kortrijk – 056/245 337 –

inschrijving@pzhfamilie.be

Kostprijs bedraagt 80€, lunch en syllabus inbegrepen.

Beste Lezer,

We staan weer voor het einde van het schooljaar. Maar eerst moet nog de klip van de examens genomen worden. In de eerste bijdrage van deze brief vind je misschien handvat. Kinderen met ADHD hebben het in die periode niet makkelijk ... en de ouders evenmin! Bovendien hebben een derde van de kinderen met ADHD daarbovenop nog een bijkomende (leer-) stoornis. Hopelijk kun je rekenen op wat begrip van de leerkracht(en). Een meisje uit het derde jaar sociaal technische had minder geluk. Zij heeft een ernstige vorm van dyslexie maar beschikt over een enorme doorzetting en werkkraft. Heel het jaar had ze mooie punten voor informatica maar op de laatste proef had ze een onvoldoende. Het meisje noch haar ouders begrepen dit. Papa vroeg om wat uitleg en dit is het antwoord die hij kreeg. Vooral de laatste zin spreekt boekdelen.

Toets & onderteken

Nutleg punten Informatica:

... verloor punten door het niet leggen van 1 hyperlink en 3 links, hoofdletters typen waar het niet nodig was, spaties teveel intikken, woord vergeten te typen en enkele kleine tyffouten. Dit zijn wel voorkomende fouten bij leerlingen van die leeftijd. Ze moet met als heel veel details hierop attent zijn om in het vervolg extra checken. Volg me mij naal ze in de toekomst dit nu ook niet doen. Met vriendelijke groeten,

Als we de leerkracht mogen geloven is wat druk voldoende om de schrijffouten eruit te krijgen. Voor de leerling was dit echter een koude douche. Ze werkt zo hard maar een foutloos parcours volgen is nu nog niet aan de orde. Ze heeft alle tijd nodig om de opdrachten op tijd te verwerken en het minutieus bekijken van haar proefwerk is er niet altijd bij. Dergelijke nota's laten duidelijk zien dat men niet te vlug mag denken dat de kennis van een leerstoornis en de gevolgen ervan gekend zijn. Blijven informeren, argumenteren, discussiëren... is de boodschap. Veel geluk met jullie begeleiding.

Jan

Inhoud

Twee artikelen vinden jullie terug in deze nieuwsbrief.

- Een ruime bespreking, samenvatting van BREIN Links een boek dat de ouders op weg moet zetten om het leren van hun kind, jongere te optimaliseren.
- Een uitgebreid verslag van de voordracht ADHDZ van A tot Z van Prof. Dieter Baeyens die op uitnodiging van Zorgzaam Omgaan zorgde voor een meer dan geslaagde uitverkochte avond!

Boek



Mogen wij een boek in de kijker zetten dat Betty Vleeschouwer -een collega-schreef. Het is een kinderboek: **“Wow, een dier met mijn letter!”** Het is een versjesboek voor de 3^{de} kleuterklas en de ganse basisschool, afhankelijk van je benadering (voorlezen, zelf laten lezen, woordenschatuitbreiding, rijmen...). Met dit meer dan geslaagd debuut zset zij kinderen aan tot spelen met taal. Enkele typische moeilijkheden die beginnende lezers of lezers met dyslexie ervaren komen aan bod. (specifiek inoefenen van korte/ lange klinker, eu-ui, wr...)! Het papieren boekje kost € 22,50 (excl. verzendingskosten, indien gewenst). Je kan het bij de auteur zelf bestellen via onderstaand emailadres. Doen!

betty.vleeschouwer@telenet.be

Enkele berichten:



Het boek **‘Omgaan met ADHD’ een positieve kijk op opvoeden** van ondergetekende en Peter Glorieux dat eind vorig jaar verscheen kan je in elke betere boekhandel als bij vzw. zorgzaamomgaan verkrijgen. Stuur een email indien je in de buurt van Roeselare woont en we bezorgen je met plezier deze uitgave. Meer over de inhoud vind je bij www.zorgzaamomgaan.be. Ook de digitale uitbreiding is op deze site te vinden. Langs deze weg danken n wij alle lezers die ons feedback gaven over het boek. Het doet ons deugd dat sommigen van jullie daar wat steun vonden... wat uiteindelijk ook onze bedoeling was. Bekijk ook de voorstelling van dit boek op U-tube, via:

<http://youtu.be/WUJXnADm0ng>

Pubers slapen minder om hun hersenen te specialiseren!

Het is algemeen bekend dat de kinderen in hun middelbare schooltijd anders gaan slapen dan tijdens de lagere schooltijd. Amerikaanse onderzoekers vonden een verband met verandering van de lage hersengolven tijdens de diepe slaapfase. De zogenaamde deltagolven zijn minder sterk aanwezig bij een puber dan bij een jong kind. En bovendien bleek uit hun onderzoek dat die verandering van hersengolven samenviel met het geslachtsrijp worden van kinderen. Men denkt dat een dergelijke verandering van hersengolven het gevolg is van het afnemen van het aantal hersenverbindingen. Immers hoe minder hersenverbindingen hoe efficiënter de resterende verbindingen functioneren. En weer is er een duidelijk sekse verschil. Bij meisjes treedt die verandering ongeveer aan 12,5 jaar op terwijl dit bij jongens pas aan 14 jaar voorkomt. Dit neemt natuurlijk niet weg dat het puberende kind plots carte blanche krijgt wat slapen betreft. Een goed uitgeslapen jongere kan zich beter concentreren en is minder vatbaar voor ziektes. Slapen is immers levensnoodzakelijk. Tijdens de slaap wordt ook de opgenomen informatie verwerkt. De kwaliteit van de slaap is natuurlijk belangrijker dan het aantal minuten slaap. Zo neemt de kwaliteit af indien voor het slapengaan er urenlang pc spelletjes werden gespeeld!

Meditatie vergroot de hersenschors!

Eileen Luders van de universiteit van Californië onderzocht 50 volwassenen die jarenlang mediteerden en vergeleek via MRI-scan de hersenen met een controlegroep met dezelfde kenmerken qua geslacht, leeftijd, handigheid en dergelijke meer. De verschillen in de hersenschors waren duidelijk. De groeven in de hersenschors waren dieper bij de mediterende groep waardoor het oppervlak aan hersencellen groter is. Bovendien was er een verband tussen de grootte van de verandering en het aantal jaren van meditatie. De hersenschors speelt een sleutelrol in de werking van het geheugen, in de informatieverwerking... wat het aanpassingsvermogen van de hersenen verruimt. Zou dit zinvol zijn om ook bij kinderen toe te passen... ik denk het wel maar laten we realistisch blijven. Besluiten uit onderzoek bij volwassenen zijn niet zomaar over te hevelen naar kinderen.

Van suiker, kleurstoffen of melk krijg je ADHD!

Dit is volgens Lidy Pelsser je reinste onzin. Dat beweert deze onderzoekster in een artikel in EOS magazine. In een vroegere ‘aan(ge)dacht’ bespraken we haar onderzoek met het eliminatiedieet waaruit blijkt dat 60% van haar onderzochte kinderen een beduidende daling van ADHD symptomen kregen door een aangepaste voeding. Maar zij heeft nooit beweerd of aangetoond dat suiker, kleurstoffen of melk ADHD symptomen doen toenemen. Ze vertelde meteen ook dat visolie geen ADHD vermindert. Lidy waarschuwt tevens voor het zelf experimenteren met voeding om ADHD aan te pakken.

BREIN LINK voor ouders *Je kind helpen leren.*

Gerjanne Dirksen en Hulda Möller 2011

*Scriptum Psychologie**isbn 978 90 5594 8208*

Centraal in het boek van beide auteurs staat de ‘Maakbaarheid van het Brein’. Ze noemen zichzelf ‘neurovrijdenkers’. Ze beschouwen dan ook de kennis over het brein en het leren als noodzakelijke bagage om vandaaruit het leren te beïnvloeden.

Het boek vormt dus een brug tussen breinkennis en het dagelijks leven van ouders als ze hun kind helpen bij het leren.

Het eerste hoofdstuk ‘Het brein achter leren’ : over snelwegen, spiegels en olifanten in ons brein.

Hersencellen vormen verbindingen met elkaar en wisselen zo boodschappen uit. Wanneer dezelfde boodschap regelmatig gecommuniceerd wordt gaan de verbindingen steeds sneller plaatsvinden. De verbindingen worden sterker. En dit is wat er gebeurt wanneer we iets nieuws leren bijv. een bepaalde handeling uitvoeren, of een woord herinneren, een recept ...Eerst is de verbinding een klein pad maar naarmate het bewandeld wordt ontstaat er zelfs een snelweg. Het nadeel is natuurlijk wanneer je iets fout geleerd hebt, dit moeilijk af te leren is want voor je het weet zit je steeds weer op de foute snelweg. Dit gaat niet alleen om oplossingshandelingen of woorden of beelden maar evengoed om overtuigingen of attitudes. Verbindingen die je niet veel meer gebruikt verzwakken. De asfaltlaag op de snelweg geraakt verweerd. Maar als je de verbindingen terug herstelt, de asfaltlaag vernieuwt kan je terug de snelweg op. Iets dat je vroeger leerde, wordt snel terug opgerakeld.

Mensen met een bijzonder beroep stellen bijzondere handelingen en die eigenschappen worden teruggevonden in de bijzondere verbindingen tussen bepaalde hersencellen in het brein. Zo beschikken taxichauffeurs over een bijzonder ruimtelijk inzicht en ontwikkelen zij een sterke hippocampus (gebied in de hersenen dat mede verantwoordelijk is voor het ruimtelijk oriëntatievermogen).

Hersenbanen die vaak samen vuren worden goede burens. In de jaren zestig verscheen het principe van Long Term Potentiation. Men stelde vast dat verbindingen tussen hersencellen makkelijker opnieuw tot stand komen. Er is een gevoeligheid om terug contact te nemen. Deze gevoelige periode voor bepaalde verbindingen kan enkele weken duren. Dit betekent dat je makkelijker iets leert of onthoudt indien je dit kort daarna herhaalt.

De kennis van het brein leert ons ook iets over leren van elkaar! Neuronen zijn hersencellen en de informatie overdracht tussen de cellen gebeurt door de zenuwbanen. Veel van de informatie die doorgegeven wordt ontsnapt aan ons bewustzijn. Sommige verbindingen vinden plaats zonder dat we het weten maar toch stellen we vast dat ze er zijn. Zo betrap ik mij erop dat ik dezelfde houding aanneem van de persoon voor mij tijdens een gesprek. Of wanneer iemand in het gezelschap geeuwt krijg ik ook de neiging om dit te doen. Dit proces wordt geregeld door de zogenaamde ‘spiegelneuronen’. Belangrijke neuronengroepen die ons in staat stellen om ons in te leven in het standpunt van een ander in te leven en zo zijn intenties en gevoelens te delen. Niet iedereen heeft dit in dezelfde mate. Zo kan ik perfect naar een dramatische scène kijken terwijl mijn partner naast mij heel aandoenlijk zit te snotteren. Maar het kan ook anders bekijken maar eens het volgende filmpje

<http://www.youtube.com/watch?v=NVoVmDhXjI4>.

Op blz 30 schrijven de auteurs:” Spiegelneuronen zijn actief wanneer je anderen iets ziet doen, wanneer je een geluid hoort dat voor jou is geassocieerd met een handeling, wanneer je een verhaal hoort dat handelingen uitdrukt en wanneer jij je voorstelt dat je iets doet” Door

de spiegelneuronen kunnen we leren vanuit demonstratie. In het boek worden expliciet tips gegeven voor de ouders. Zo koppelen beide auteurs aan het deel van de spiegelneuronen het belang dat je als ouder hebt als model. Als je wil dat je kind doorzettingsvermogen heeft, toon je dit dan ook als ouder wanneer het eens tegenzit? Maar ook op een andere manier kan men de inzichten uit de werking van de spiegelneuronen meenemen in de begeleiding van het leren bij het kind. Zo kan je het kind stimuleren in het zich voorstellen van een situatie waar zich een probleem stelt om die situatie beter te begrijpen. Denk maar aan een filmpje dat het kind in zijn hoofd laat afspelen tijdens het lezen van een boek waardoor de inleving en het begrip makkelijker tot stand komen.

Dat niet alle verbindingen in de hersenen op hetzelfde moment tot stand komen hangt af van de rijpheid en dus de leeftijd. Een van de laatste regio's die volledig ontwikkelt, bevindt zich vooraan in het brein: (de prefrontale cortex). Gemiddeld genomen duurt dit tot aan de leeftijd van 23 jaar vooraleer dit tot stand komt. Bij meisjes gaat dit vlugger dan bij jongens. Dit voorste gedeelte van het brein is heel belangrijk bij het bewust handelen, beslissingen nemen en het vertonen van zelfcontrole. De auteurs nemen hier de boedhistische metafoer over van 'de olifant en de berijder' van Jonathan Haidt. De olifant staat voor onze emotionele en onbewuste kant, onze automatische handelingen. De 'Berijder' is onze bewuste kant, het voorste deel van de hersenen die ons gedrag regelt bijstuurt en controleert. Omdat de hersenen in verschillende fases rijpen ontstaat er een onevenwicht tussen de olifant en de berijder: tussen het denken en de emoties. Dit verklaart het gedrag tijdens de puberteit waarbij de jongere last heeft met de controle over de emoties. De verbindingen om het gedrag af te remmen of de emoties te filteren zijn nog maar wandelwegen en geen snelwegen. Ze kunnen het dus wel maar het lukt slechts langzaam. Dit betekent dat pubers en met uitbreiding adolescenten begeleiding nodig hebben. Anders slaat de wilde olifant op hol. Kinderen moeten dus niet losgelaten worden omdat ze middelbaar onderwijs volgen integendeel.



Op pagina 40 vind je in het boek enkele effecten van de breinontwikkeling op het gedrag van pubers!

Het tweede hoofdstuk. Leermotivatie begint met ... Een kwestie van talent of oefening?

Centraal staat hier de positieve Overtuiging Over Ontwikkelbaarheid. Het gekende principe van de wisselwerking tussen aanleg en opvoeding of zoals het in het Engels mooi klinkt 'Nature and Nurture'. Je kan inderdaad stellen dat je best verder komt met minder talent maar meer doorzetting dan diegene die slordig met zijn talenten omspringt. De inspiratie voor dit hoofdstuk halen de auteurs uit het werk van Carol Dweck (2006) *Mindset*. Men spreekt van twee uitersten: Fixed Mindset en Groei Mindset. Mensen met een fixed mindset (een gefixeerde geestelijke ingesteldheid) zullen kiezen voor zekerheid maar dus ook uitdagingen vermijden en zelfs uit de weg gaan. Een fixed mind zorgt er ook voor dat men met kritiek moeilijk overweg kan en dus onmiddellijk in het verweer gaat. Ze willen slim overkomen en zullen mislukkingen toewijzen aan dooddoeners als 'zo ben ik'. Dit is een houding die niet alleen deze mensen parten speelt in hun eigen ontwikkeling maar die mede bepalend zijn voor de contacten met anderen. Opvoeders (leerkrachten, ouders) met dergelijke ingesteldheid zullen weinig inspanningen leveren om een opvoedingsprobleem als een uitdaging te zien. Het zijn die personen die een diagnose aangrijpen om hun eigen leergedrag te verdedigen en niet actief op zoek te gaan naar verandering!

Een groei-mindset is de tegenpool! Dergelijke ingesteldheid houdt in dat men gelooft in groei. Men blijft niet bij de pakken zitten maar werkt aan verandering. Een groei-mindset is minder afhankelijk van de kritiek van de buitenwereld maar durft uitdagingen aan.

Enkele typische uitingen voor beide ingesteldheden: (zie blz 60)

Fixed Mindset	Groei Mindset
Ik voel mij slim als ik geen fouten maak en het perfect doe, zonder veel inspanning.	Ik vind het leuk als iets heel moeilijk is en ik het met veel uitproberen toch onder de knie krijg.
Als ik iets niet kan, begin ik er ook niet graag aan.	Vaardigheden kun je ontwikkelen.
Als iemand zegt dat ik iets niet kan, stop ik vrij snel mee en voel ik me dom.	Als iemand me zegt dat ik iets niet kan, zet ik pas echt mijn tanden erin.
Fouten maken is vervelend: ik hou er niet van om af te gaan in de ogen van de buitenwereld.	Van fouten kan je juist heel veel leren: waarschijnlijk heb ik nog niet genoeg ervaring of moet ik een andere aanpak uitknobbelen.

Maar pas op!!! Er zijn niet alleen nadelen aan fix-mindset, en zelfs achter de groei-mindset schuilen er gevaren.

Een hoge mate van fixed-mindset zorgt voor rust. Je ervaart minder stress want de probleemgebieden ga je uit de weg. Dergelijke houding geeft zekerheid want je weet wat je kan. En voor wat je aankan ga je ook volledig.

Bij een hoge groei-mindset is de kans op een burn-out reëel. Je bent met zoveel bezig waarin je wil groeien dat er negatieve stress ontstaat waardoor je niet meer gefocust blijft. Een groei-mindset legt dikwijls een grote druk op de omgeving want iedereen kan/moet vooruit en liefst zo snel mogelijk.

Het pygmalion effect is de aanzet voor de schrijvers om het geloof in de ontwikkelbaarheid van je kind voorop te plaatsen.

Pygmalion was in de Griekse mythologie een prins uit Cyprus met een voorliefde voor beeldhouwkunst. Hij had jarenlang de vrouwen zonden zien begaan en daarom wilde hij nooit trouwen. Hij bleef liever vrijgezel, omringd door zijn eigen kunst. Dagenlang werkte hij aan een ivoren beeld, een vrouwenbeeld (Galatea). Hij gaf het beeld de perfecte schoonheid en uiteindelijk werd hij er smoorverliefd op. Hij schonk het beeld allerlei cadeaus en juwelen, maar het bleef van ivoor. Op een dag werd er een feest gevierd ter ere van Aphrodite. Overal werd er wierook gebrand en werden runderen geofferd. Pygmalion bleef nog een tijdje bij het altaar staan na de offers en hij sprak een stille wens uit: "Goden, als u alles geven kunt, geef mij dan een vrouw." Hij had de moed niet om "die van ivoor" te zeggen en in de plaats zei hij "die lijkt op mijn ivoren vrouw". Aphrodite, zelf aanwezig, begreep zijn wens: driemaal schoot een vlam hoog op, ten teken van genade. Zodra hij thuiskwam haastte hij zich naar zijn geliefde beeld en kuste haar op de mond. Als door een wonder werd het ivoor week, de kilte verdween. Daarna dankte Pygmalion Aphrodite duizendmaal. (overgenomen uit wikipedia).

‘Pygmalion in de klas’ was de titel van een artikel over het onderzoek dat Jacobson en Rosenthal in 1968 uitvoerden in een lagere school. Ze constateerden dat de vooringenomenheid van de leerkracht over het potentieel van zijn leerlingen in sterke mate

zijn onderwijsgedrag beïnvloedt. Het beeld dat je hebt van iemand wordt werkelijkheid! Dus wat je zelf denkt over je kind is van betekenis en dit vindt men niet alleen terug in wat je tegen je kind zegt maar ook in je volledig gedrag. Mede door jouw reacties bouwt het kind zijn zelfbeeld op. Dit doet ons onherroepelijk denken aan het etiketteren van een ontwikkelingsongelijkheid. Wat is de impact op de benadering van de ouders naar het kind toe? Hoe werd de boodschap door de therapeut overgebracht? Was dit stigmatiserend, statisch? Of juist een wijze waarbij coping gedrag werd verstevigd waardoor ouders en kind beter met hun probleem en de gevolgen ervan konden omgaan!

Je eigen houding is dus sterk bepalend hoe jouw kind aankijkt in het aanpakken van problemen, werken aan zijn eigen vaardigheden ...

Hier volgen enkele suggesties van Dirksen en Möller om de leermotivatie te verhogen:

1. Vertel over de plasticiteit van de hersenen.
2. Neem je eigen overtuiging over ontwikkelbaarheid onder de loep. Vergeet niet dat je een voorbeeld en rolmodel bent. Wie gelooft in evolutie zal zijn kind coachen, begeleiden en zelf niet snel opgeven. Je ziet pas ontwikkeling wanneer je in ontwikkeling gelooft!
3. Geef voorbeelden over je eigen leren en ontwikkeling.
4. Voer een gesprek met je kind over zijn geloof in ontwikkelbaarheid.
5. Geef feedback op inspanning, doorzetten en aanpak.

Derde hoofdstuk: Het brein achter feedback

We kregen allemaal in het verleden (en nog steeds) opmerkingen over ons gedrag. Tijdens onze schooltijd varieerde de feedback nogal van leerkracht tot leerkracht. Soms stimuleerde dit ons maar in andere gevallen werkten bepaalde opmerkingen demotiverend.

De wijze waarop je zelf feedback geeft aan je kind beïnvloedt dus zeker de leerbereidheid. Sommige feedback kan als bedreigend ervaren worden. Het brein reageert. Bepaalde regio's worden actief (amygdala). De emotionele lading van de situatie wordt beoordeeld. Twee basisstrategieën bepalen verder onze reactie; ofwel verlaten we de situatie of bij een positief gevoel stellen we ons juist open. In het laatste geval vloeit de dopamine rijkelijk door ons lichaam. Nieuwe hersenpaden worden betreden. Dopamine zorgt voor toenaderingsgedrag. Het verhoogt het geloof in eigen kunnen en dus je autonomie.

Maar iemand aansporen of feedback geven is leeftijdsafhankelijk. Hersenonderzoek laat zien dat jonge kinderen vooral reageren op positieve feedback. De hersennetwerken die negatieve feedback verwerken ontwikkelen pas later. Daarom is leren uit fouten voor jonge kinderen niet zo evident. Pas vanaf 8 jaar is dit mogelijk en de individuele verschillen zijn groot. Voor jonge kinderen is het vrij simpel. Je doet het goed en je gaat verder op de ingeslagen weg. Als je negatieve feedback krijgt vraagt dit meer verwerking. Je moet namelijk kunnen reflecteren, nagaan wat fout ging en andere oplossingen zoeken! De conclusie van de auteurs is dan ook 'Geef vooral jonge kinderen dan ook positieve feedback als ze op het goede pad of de goede aanpak zitten.'

Pubers zijn iets moeilijker. Zij houden sterk aan hun autonomie. Ze kiezen zelf. Het gevoel van autonomie werkt zelfbelonend. Het verhoogt het toenaderingsgedrag. Het omgekeerde effect krijgt men wanneer de jongere zich sterk begrensd voelt. In het boek vinden we argumenten om jongeren actief te betrekken in het zoeken van oplossingen. Als de jongere zelf een beslissing mag helpen nemen worden er steviger hersenbanen aangelegd. De paden die zo ontstaan zijn zelfs dieper letterlijk want er worden meer verbindingen gemaakt. Hou echter steeds rekening met het ontwikkelingsniveau van het kind. Jonge kinderen moeten meer (be)geleid worden. Oudere kinderen hebben een berijder die zelf in staat is om de olifant de juiste richting te laten volgen.

Complimenten werken niet altijd zoals wij het willen. We wensen het kind zelfvertrouwen te geven. Vertrouwen dat we allemaal verschillend zijn in aanleg? of vertrouwen dat we in staat zijn om moeilijkheden te overwinnen? En hier komen we terug in wat we eerder reeds opmerkten: het gevaar van een etiket. Een mooi voorbeeld beschrijven de auteurs op blz 81 waar een 9-jarig meisje met een lichte vorm van een rekenstoornis deze stoornis aangrijpt om geen inspanningen meer te leveren voor rekenen want ze kan dat toch niet! Soms geven ouders aan dat ze het helemaal niet erg vinden van die slechte punten en refereren ze naar hun eigen (leer)moeilijkheden. Goed bedoeld om wat medeleven te delen maar tegelijk werkt zoiets heel sterk fixed-mindset! Beter is complimenten geven wanneer het kind doorzettingsvermogen toont! Met beloning van een inspanning groeit de kans dat bij een gelijkaardige taak het kind meer doorzet. Kinderen prijzen om hun intelligentie bij uitdagende taken leidt ertoe dat kinderen uitdagende taken uit de weg gaan. Ze kunnen immers er alleen maar bij verliezen want bij falen is hun intelligentie aangetast! Geef feedback op inspanning, doorzetten en aanpak.

Volgende uitspraak is uit den boze: 'Geef niet, je hebt je best gedaan...' Want met dergelijke uitspraak duw je het kind in een slachtoffer rol.

Uit een experiment naar de reacties op feedback blijkt dat mensen met een fixed mindset geen oog hebben voor het correcte antwoord nadat ze een juist of fout beoordeling kregen. Van zodra ze wisten dat hun antwoord goed of fout was, verdween hun interesse voor het goede antwoord. Mensen met een fixed-mindset besteden geen aandacht aan informatie die hen helpt bij het leren.

Kinderen stimuleren naar een groei-mindset is essentieel om een open leerhouding te creëren. Essentieel zijn de volgende drie aspecten:

- autonomie: betrek het kind actief (rekening houden met de leeftijd) in het zoeken van oplossingen. Stel open vragen waarbij geen simpele ja of neen volstaan. En laat het kind ook zichzelf bevragen.
- status: hoe kun je jouw kind zelfvertrouwen geven? Maak hij/zij attent op de vooruitgang die het kind boekt. Prijs hem om de doorzetting die je kind toont. Leer het kind zichzelf vergelijken in plaats van zijn voldoening enkel af te wegen tegenover prestaties van anderen.
- overtuiging van de ontwikkelbaarheid: De overtuiging in ontwikkelbaarheid moet vooreerst blijken uit je eigen houding. Maar laat dit dan ook blijken uit de feedback die je geeft naar je kind toe.

Vierde hoofdstuk: Huiswerk-begeleiding? Alle zes houdt ze bij de les!

Er komen achtereenvolgens volgende zes breinprincipes aan bod:

1. focus: Maak het aandachtig, nuttig en voorstelbaar en realistisch
2. emotie: Maak het spannend en wees een dopaminedealer
3. herhaal: Herhaal om niet te vergeten en vergeet niet om te spreiden
4. creatie: Actief aan de slag en dieper laten nadenken
5. voortbouwen: Activeer voorkennis en helpende associaties
6. zintuiglijk rijk: Zet zo veel mogelijke zintuigen in.

1. Aandachtig zijn betekent: je hersenen aan het werk zetten. Hoe meer hersencellen betrokken zijn bij één ervaring hoe beter de info wordt opgeslagen. Multitasking is dus uit ten boze en is een inefficiënte werkwijze! Je kan dus maar één iets met volle aandacht afwerken. 'Alles wat je aandacht geeft, groeit in je brein.' (blz 105) Hierbij zijn vele hersengebieden betrokken. De prefrontale cortex (voorste deel van ons brein) stuurt onze aandacht. Alle

informatie die via onze zintuigen ons brein binnenkomt gaat eerst langs een gebied dat de thalamus heet. (uitgezonderd geuren die rechtstreeks doorgaan). Slechts een klein gedeelte van de prikkels die ons via de zintuigen bereiken komen in de hersenen terecht. Aandacht selecteert! Hoeveel aandacht er in de hersenen zit wordt bepaald door het RAS (reticulaire activerend systeem). Aandacht komt enerzijds onbewust tot stand. Iets trekt onze aandacht (de olifant) en anderzijds schenken we zelf aandacht (de berijder). Dit is de actieve aandacht. We schenken makkelijker aandacht aan onderwerpen die ons nuttig lijken. Dit geldt dus ook bij het begeleiden van iemands huiswerk. Motiveer het kind door de zinvolheid aan te tonen. Leren speelt zich af in een bepaalde ruimte, tijdstip ... in een bepaalde context. Die context waar iets geleerd wordt vindt zijn afdruk in de hersenen. Er ontstaat een associatie tussen context en de inhoud van wat we leren. Naarmate we iets beter kunnen oproepen speelt de context een mindere rol. Je vindt die context invloed terug bij het studeren. Studeer bepaalde lessen op een bepaalde plaats of in een bepaalde houding. Wanneer je bij het oproepen van die info je kan voorstellen hoe en waar je dit leerde kan dit helpen om de info op te halen.

2. Hoe meer ankerpunten ons brein krijgt, hoe makkelijker wij informatie opslaan en terug kunnen oproepen. Emoties zijn ook zo'n ankerpunt. Het emotiesysteem is een basis om te overleven. Positieve emoties nodigen uit, negatieve emoties roepen vermijding op. Het ene werkt op dopamine de negatieve emoties op adrenaline. Maar bij beide is er sprake van een verhoogde waakzaamheid en activiteit!

Wees een dopaminedealer met je kind in de begeleiding!

- *nieuwe dingen werken belonend.* Je weet wel 'nieuwe mesjes snijden goed!' De aandacht wordt opgewekt en de nieuwsgierigheid is uitnodigend. Reclame jongens spelen daar gretig op in. Probeer dus eens iets nieuws. Dit kan in een andere werkvorm zijn, op een andere plaats of verpakt in cadeautjes ...
- *onverwacht belonen heeft impact.* Onverwachte beloningen werken zelfs verslavend voor het brein. Dit is bijvoorbeeld het geval bij gokmachines. Je weet nooit wat er volgt maar de kick bij onverwacht succes doet ons teruggrijpen naar die machine. Bovendien onthouden we de zaken beter indien we ze nog eens uitvoeren nadat er bij de eerste aanbieding onaangekondigd een beloning werd aangekoppeld.
- *Beloning en einddoel dichtbij.* Sommige doelen die we met kinderen willen bereiken zijn door er een beloning aan te koppelen niet altijd werkbaar. Het duurt te lang om het doel te bereiken. Tussenstappen en kleine beloningen (spaarkaarten) kunnen helpen. Zorg dat er bij aanvang een bonus beschikbaar is zodat de motivatie verhoogd wordt. Zo werkt een spaarkaart voor 10 stempels waarbij reeds twee stempels ingevuld zijn sterker dan een spaarkaart waar 8 stempels moeten verzameld worden.

Adrenalineknop: maak het spannend en uitdagend. Stress in beperkte mate aanwezig, bevordert het leren. De adrenaline verhoogt de bloeddorstrooming van de hersenen en scherpt zo ons brein.

Maar teveel stress zorgt voor vluchtgedrag, vechtgedrag of vervriezing. Het zijn mechanismen waarmee ons lichaam zich probeert te redden. De hogere denkfuncties komen dan niet meer in actie! Wie meer dan zes weken hoge stress ervaart zou onherroepelijke schade krijgen terhoogte van de hippocampus een deeltje in ons brein dat ook bij ruimtelijk inzicht een rol speelt.

3. Herhaal om niet te vergeten en vergeet niet om te spreiden.

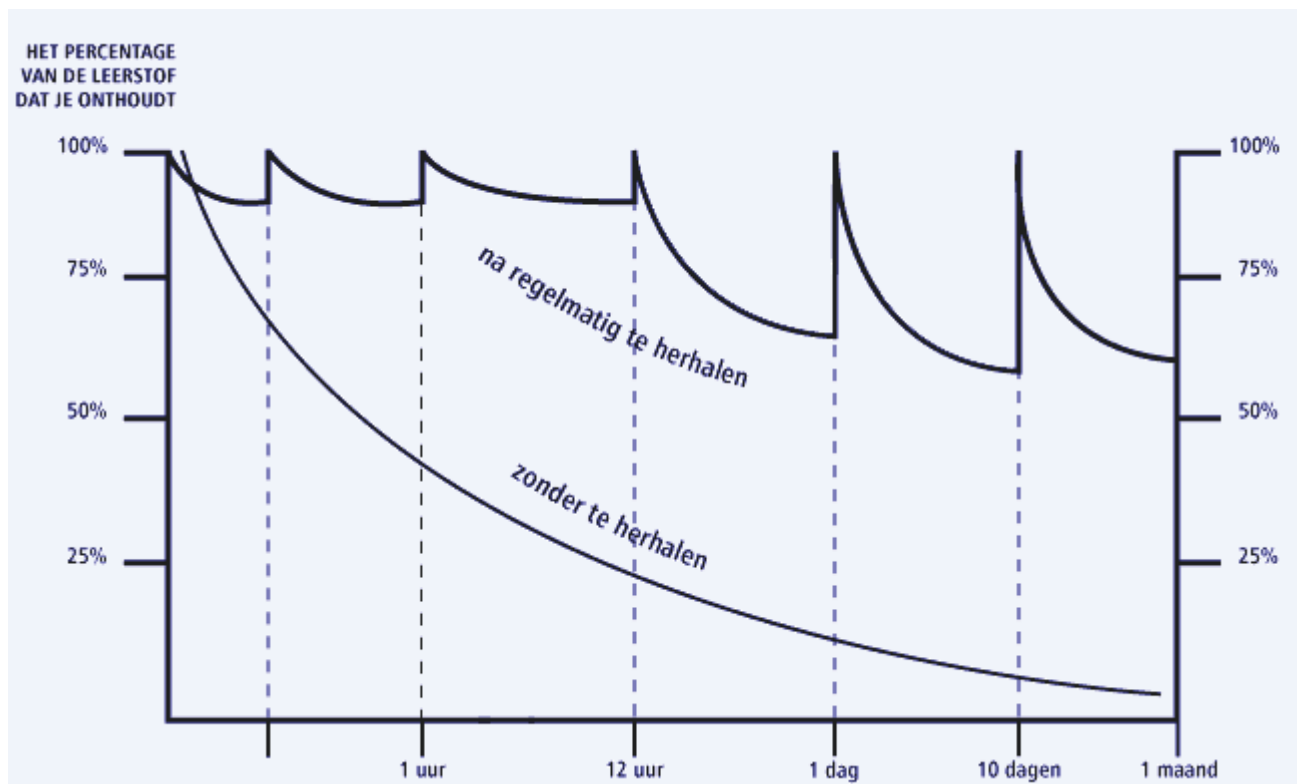
Een geitenpaadje kan een snelweg worden als er maar regelmatig over gewandeld wordt. Herhalen is onvermijdelijk om snelle verbindingen te vormen tussen verschillende hersencellen.

Pauzes tussen leerintense activiteiten zijn belangrijk om de info die opgenomen werd te verwerken. We weten ook dat bepaalde hersencircuits nog verder actief zijn nadat ze gestimuleerd werden. Van dit effect kunnen we niet alleen gebruik maken om leerstof te herhalen maar we moeten ook pauzes inschakelen om dit effect te optimaliseren.

De eerste zes weken! De hippocampus speelt een belangrijke rol bij het vormen en ophalen van informatie. Als binnen de eerste zes weken nadat je iets leerde, hoorde of voor het eerst deed ...niet herhaald wordt is de kans groot dat het geleerde vergeten is.

10.000 uren regel: oefenen en deliberate practice. Oefening baart kunst. Om een expert te worden heb je volgens A.Erickson (1994) 10.000 bewuste trainingsuren nodig. Dit komt neer op 10 jaar lang 20u per week te oefenen. Volgens de auteurs van dit boek kan iedereen -bijna- alles leren, mits er maar genoeg herhaald, geoefend en gerepeteerd wordt. Genetische aanleg speelt daarbij ook wel een rol. Oefenen en een verandering op hersenniveau bewerkstelligen betekent dus de uitdaging opzoeken, jezelf in vraag stellen en gaan voor verbetering. Dit laatste noemen we *deliberate practice!*

Spreiding: 10 keer 1 is meer dan 1 keer 10! Dit is eigenlijk een open deur intrappen. Leerstof gespreid oefenen rendeert beter dan alles in één keer in je hoofd drukken. Maar pas op! De studenten die en masse (in één keer) alles memoriseren slagen er vaak in om kort na hun studie een groot percentage van de geleerde informatie te reproduceren. Echter die kennis verdwijnt heel snel!



De volgende vuistregel vinden we in het boek op blz. 128. Het principe van spreiding is: herhaal na 10 minuten (een pauze), 1 uur, 1 dag, 1 week, 1 maand en 1 halfjaar.

Slaap er nog een nachtje over! Een dutje doen nadat iemand een taak geleerd heeft, leidt later tot betere prestaties op die taak. Slaap is zeer nuttig om goed te leren. Wanneer je slaapt, blijft je brein actief. Dezelfde gebieden die actief waren tijdens het studeren verwerken verder in de slaap de informatie. De verbindingen tussen de hersencellen worden verder uitgediept tijdens de rust. Zorg voor een goede slaaphygiëne! Je kan je hier de vraag stellen of kinderen met ADHD die met medicatie hun aandacht zien verbeteren dan weer die aandacht verliezen wanneer ze door de nevenwerking van dit product niet in slaap vallen en daardoor vermoeid in de klas zitten. Het is dikwijls een moeilijk afwegen.

Enkele tips in verband met herhalen:

- gebruik online overhoor programma's zoals <http://www.efkasoft.com/overhoor> of www.teach.nl of www.wrts.nl en tenslotte www.nl.voctrain.com.
- het maken van een mindmap ondersteunt bij bepaalde kinderen het leren zowel om de structuur te doorzien als door de visueel-ruimtelijke ondersteuning.
- Zet het kind aan om na een half uur of een uur afhankelijk van de leeftijd op een zinvolle manier (liefst motorisch) wat pauze te nemen. Veel kinderen moet je na een pauze aanzetten om terug te starten!
- Stel samen met je kind een studeerschema op.
- Bewaak het slapen van je kind!

4. Creatief: actief aan de slag en dieper laten nadenken.

In de hoop hun kind wat te ontlasten van de schoolse druk helpen de ouders soms hun kinderen met het uitvoeren van taken. Meer zelfs ze bereiden de taak helemaal voor en gaan die dan inoefenen. We denken daarbij aan spreekbeurten of boekbesprekingen... Is dit wel zo'n goed idee? Neen dus. Het leert hierbij alleen maar afhankelijk te zijn van zijn ouders. De leerling moet ook niet plannen en vooral zijn creativiteit wordt niet aangewakkerd. Kinderen leren meer en intenser wanneer ze zelf actief op zoek gaan naar oplossingen. Bovendien is het brein niet afkerig van wat uitdaging! Breinen zijn van nature uit nieuwsgierig. Als het kind zelf leert om verbanden te leggen zal het de informatie veel beter terug kunnen oproepen. Immers er ontstaan associaties in de hersenen die daardoor de info beter kan verankeren. Dit geeft dus de uitdrukking 'Dieper nadenken' een neurale basis want de verbindingen die ontstaan door zelf de zaken te beredeneren gaan dieper in de hersenen. Luisteren en leren levert minder leerrendement op dan het voorstellen van wat je las of hoorde en over het geleerde discussiëren helpt nog meer om de info te verwerken. Confucius had het dus toen al bij het juiste eind toen hij declammeerde: 'Ik hoor en ik vergeet, ik zie en herinner, ik doe en begrijp!' (*Chinese filosoof 551 tot 479 voor Chr.*)

Enkele tips die helpen bij het leren:

- Test jezelf en schrijf uit je hoofd op wat je nog weet, van wat je studeerde. Proeftesten levert beter resultaat dan de tekst zelf lezen. Dit is het effect dat men soms krijgt wanneer je vragen stelt aan je kinderen en zo systematisch de leerstof doorneemt. Maar belangrijker is wanneer je kind zelf vragen kan bedenken.
- Onderling discussiëren. Actief omgaan met de leerstof leidt tot beter begrip en een diepere verwerking.

- Bij het memoriseren (vanbuitenleren) lukt dit makkelijker indien je de leerstof een persoonlijke toets geeft. Zo kan je bij bepaalde woorden beelden verzinnen. Budapest kan je misschien onthouden door het beeld van Boedha die gepest wordt (uitgelachen om zijn dikke buik). Of verzin zotte rijmpjes of liedjes bij de woorden of begrippen die je moet leren. De schrijfwijze van sommige Franse woorden wordt makkelijker onthouden indien je ze op zijn Nederlands uitspreekt en vooral als het wat gek klinkt.

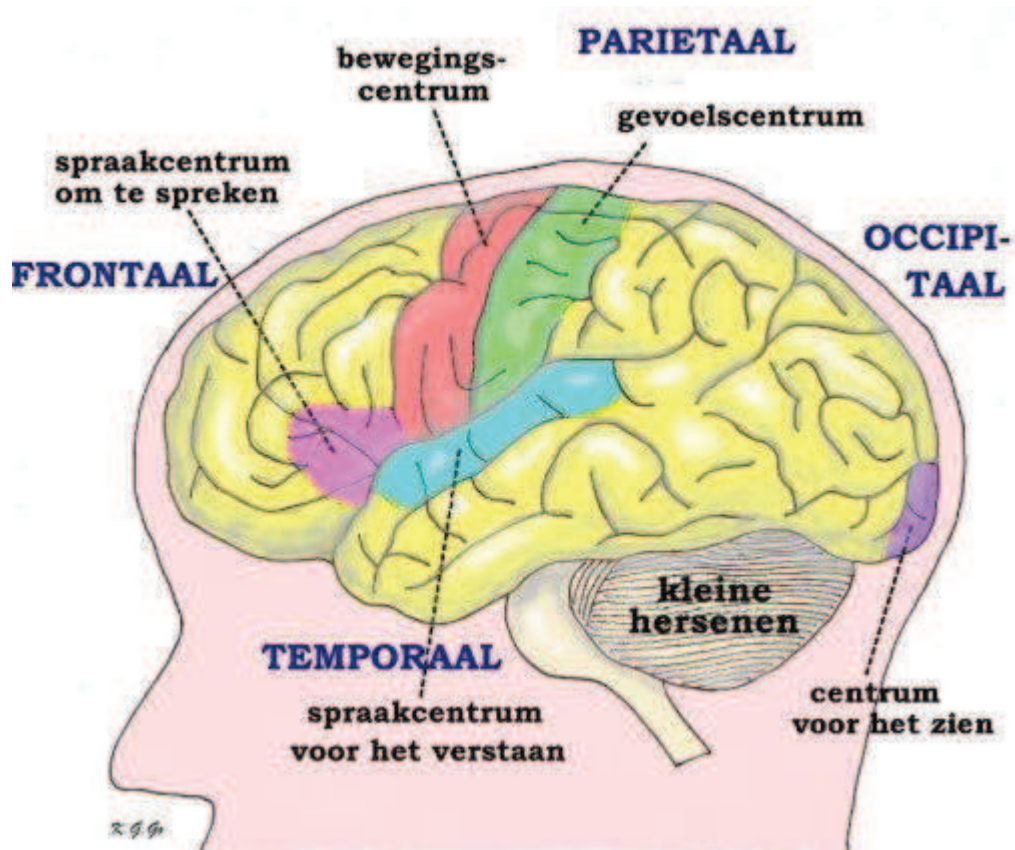
5. Voortbouwen.

Het brein als associatiemachine. Wanneer we iets nieuws leren, blijft dat makkelijk in ons brein indien de info verbonden wordt met vroegere weetjes. Daarom is het goed dat je als ouder het kind aanzet om de voorkennis dat het heeft van een bepaald onderwerp voor de geest te halen. Leg verbanden tussen hetgeen je kind leert en andere situaties. Dergelijke ondersteuning zorgt voor onderlinge verbindingen die het ophalen van de informatie vergemakkelijkt.

Priming: de kracht van onbewuste associaties. Associaties kunnen we bewust nastreven maar ook zonder dat we het echt beseffen vormt ons brein associaties die ons gedrag beïnvloedt. Het menselijk brein bestaat uit verschillende associatieve netwerken. Deze netwerken bestaan weer uit verschillende geheugeneenheden. De priming theorie veronderstelt dat een beeld, een geluid een stem ... een geheugenelement prikkelt. En deze herinnering roept andere herinneringen op en zo ontstaat een geheel van gedachten, gevoelens en houdingen. Zo kan het beeld van een leerling die op een rustige manier studeert motiverend werken om zelf ook aan de slag te gaan. Als ouder kan je daar gebruik van maken.

De kapstok voorafgaand aan leren: voorkennis activeren (advance organizers). Dit kan ondermeer door de inhoudstafel goed te bekijken of de achterflap met de korte inhoud te lezen vooraleer je begint te studeren. Titels van hoofdstukken en subtitels vormen kapstokken om wat je leert beter te kunnen kaderen. Je bouwt op die manier ook verwachting op en zo kan je al met een zekere nieuwsgierigheid de nieuwe leerstof tot je nemen. Hersenbanen zijn actief zodat er vlugger verbindingen gelegd worden tussen oude en nieuwe informatie.

6. Zintuiglijk rijk: zet zoveel mogelijk zintuigen in. Indien we actief onze zintuigen inzetten om informatie te verwerken dan is de kans om het daarna te reproduceren veel groter. Verschillende hersengebieden zijn verantwoordelijk voor verschillende vormen van informatieverwerking. Denken met onze hele brein is dus efficiënter. Dit is trouwens één van de basisprincipes uit het Reflecto model maar daar heet het dan denken in 3 D omdat drie dimensies centraal staan. Het zien het horen en het voelen (ook ge-voelen).



Alle zintuiglijke ervaringen passeren eerst een specifiek gebied in de hersenen namelijk de 'thalamus' met uitzondering van de geur ! Die indrukken komen namelijk rechtstreeks in een ander gebied (amygdala) waar ook onze emotionele ervaringen worden bewaard. Dit verklaart waarom we plots in de tijd terug geprojecteerd kunnen worden door een specifieke geur. Van alle zintuigen is het zien, het visuele het meest in het oog springende kanaal (let op de woorspeling). We leven nu eenmaal in een visuele wereld. Daarom is het koppelen van beelden aan woorden een goed middel om het memoriseren van woorden te vergemakkelijken. Let wel hierbij is het primordiaal dat je woord en afbeelding tegelijk aanbrenkt.

Besluit: Het boek Brein Links waarvan we hier een samenvatting en enkele bewerkingen schreven is zeker de moeite waard om door te nemen. Toch is het geen simpele opdracht om kinderen die het geloof in eigen kunnen verloren, terug in zelfvertrouwen te doen groeien. Daarom ben ik ervan overtuigd dat wat in dit boek beschreven staat het meest rendeert indien het gehele proces door een professioneel wordt begeleid. Maar ouders met een brede basis pedagogiek zullen hier steun vinden om vol moed de groei van hun kind te stimuleren en dit vanuit een bringestuurd wijze.

Jan Vanthomme

ADHDZ: ADHD van A tot Z



Op donderdag 29 maart was Prof. Dieter Baeyens te gast in het CC De Spil. In een uitverkochte zaal konden de toehoorders luisteren naar een anderhalf uur durende uiteenzetting over ADHD na de voorstelling van het boek 'Omgaan met ADHD' (zie ook: u-tube-link: <http://youtu.be/WUJXnADm0ng>). Prof. Baeyens had zijn voordracht opgebouwd rond 5 vragen. We geven hier een relaas van deze boeiende avond.

Vraag 1: Komt ADHD vaker voor?

Er worden tal van redenen aangehaald om te staven dat ADHD meer voorkomt. Men verwijst daarbij naar voeding (teveel suikers), maatschappelijke veranderingen onder meer ouders die minder aanwezig zijn doordat ze beide werken, de kinderen die een druk leven lijden en zo verder. De cijfers tonen aan dat ADHD wereldwijd in de lagere school voorkomt en dus niet te verklaren is vanuit onze jachtige levensstijl. Gemiddeld zou ADHD dus wereldwijd op lagere schoolleeftijd ongeveer 7% voor.

ADHD is geen fenomeen van de laatste jaren. Heinrich Hoffman beschrijft in 1845 een jongentje Filip genaamd die duidelijk het beeld vertoont van een ADHD jongentje. Begin 20ste eeuw is er een eerste wetenschappelijke bijeenkomst over impulsiviteit. Het is pas in de jaren 80 dat de naam ADHD voor het eerst wordt gebruikt.

Hoe we aankijken naar ADHD verandert wel. De nieuwe inzichten die voortspruiten uit onderzoek zorgt wel voor een bredere kijk op ADHD waardoor meer kinderen als dusdanig bestempeld worden.

Vandaag zijn de volgende kernsymptomen van kracht:

1. aandachtstekort
2. hyperactiviteit-impulsiviteit

Deze symptomen moeten wel altijd aanwezig zijn en in meerdere situaties. Het gaat dus om een stabiel voorkomen.

Daarnaast weten we dat deze symptomen ook wel bij iedereen kan voorkomen maar bij ADHD gaat het om een ernstige uitingsvorm. Het gaat om een continuüm waarbij men stelt dat bij een bepaalde ernst we spreken van ADHD. Doen we dit niet en kijken we enkel naar het samen voorkomen van die kenmerken dan zou 20% als ADHD kunnen bestempeld worden.

Ter gelijker tijd zorgen de symptomen van ADHD voor problemen in het dagelijks leven. Veel jongeren verliezen allerhande zaken. Volwassenen met ADHD zoeken voortdurend afwisseling op en dit kan bijvoorbeeld op relationeel vlak voor een zeker lijdensdruk zorgen. Op den duur wordt het zelfbeeld aangetast. Anderen gaan zich af reageren op anderen. En deze lijdensdruk is wat uit de lijstje op internet niet voorkomt.

En deze problematiek komt vanuit het kind zelf en moet dus voor de leeftijd van 7 jaar voorkomen.

Tenslotte mag ADHD niet het gevolg zijn van een andere stoornis zoals een leerstoornis of autisme.

Leerkrachten rapporteren ADHD sneller dan de ouders en de ouders op hun beurt meer problemen dan het kind zelf.

Op steeds jongere leeftijd wordt ADHD sneller gezien waardoor men de indruk heeft dat het meer voorkomt. De gedragskenmerken van het kind zelf zijn geen reden om te zeggen dat ADHD meer aanwezig is dan vroeger.

vraag 2: Is elk kind met ADHD druk en impulsief?

De indeling van ADHD gebeurt op basis van de drie belangrijkste kenmerken. Namelijk aandachtsproblemen, hyperactief gedrag en verhoogde impulsiviteit.

Je kan dus een aandachtsprobleem hebben zonder dat er sprake is van hyperactief/impulsief gedrag. Men spreekt dan van ADHD van het onoplettende type. In de volksmond spreekt men van ADD en deze vorm komt ongeveer 27% voor binnen de hulpverlening voor ADHD. ADHD van het gecombineerde type vormt ongeveer de helft van de kinderen met ADHD in de hulpverlening. Dit wil zeggen dat er naast aandachtsproblemen ook sprake is van een verhoogde impulsiviteit en hyperactiviteit. Slechts 18% van de kinderen met ADHD, met enkel een verhoogde bewegingsonrust en impulsiviteit zoeken hulp. Deze laatste vorm is een kleutervariant omdat hij vooral op jonge leeftijd gezien wordt. Heel dikwijls is het een opstap naar de gemengde vorm omdat de aandachtsproblemen zich pas bij het begin van de lagere school uiten.

ADHD onoplettend type aandachtsproblemen

- hypo-actief, traag
- dagdromen

sociaal

- passief, teruggetrokken
- “vergeten” groep

academisch

- schools falen
- leerproblemen

bijkomende problemen

- veel emotioneel

ADHD gecombineerd type aandachtsproblemen

- beperkte volgehouden aandacht
- flitsende gedachten

sociaal

- sociale tekorten, agressief
- “verworpen” groep

academisch

- schools falen

bijkomende problemen

- veelal gedragsproblemen

Als we deze kenmerken bekijken dan is het meteen duidelijk dat kinderen met ADHD niet altijd impulsief en druk zijn.

vraag 3: Is ADHD het gevolg van slechte opvoedkundige vaardigheden?

Het antwoord is neen!!!

Er zijn heel wat verscheidene redenen waarom men tot ADHD komt.

Ten eerste is er een heel duidelijke genetische component. Heel vaak wordt ADHD overgedragen van ouder op kind. Wanneer men kijkt naar het algemeen voorkomen van ADHD bij kinderen komt men uit op zo'n 6% (in onderstaande studie- algemeen spreekt men nu eerder over zo'n 7% dixit D. Baeyens). Onderzoekers gingen in gezinnen kijken waar een adoptiekind met ADHD verbleef en men ging dan na hoe vaak er bij zijn adoptiebroers of zussen (die dus niet genetisch verwant zijn met het kind met ADHD) ADHD voorkwam. Men zag dat er nauwelijks meer ADHD voorkwam bij de stiefzussen en broers. Maar wanneer men naar de echte biologische broers en zussen kijkt dan blijkt er zo'n 32 % ADHD te zijn. Dus de kans dat een broer of zus van iemand met ADHD ook ADHD heeft is 1 op 3!

In die genetische component zit er een code die de hersenontwikkeling gaat bepalen. Het is die neurobiologie, zeg maar de hersenen en zenuwen, die ons gedrag gaan aansturen. Mocht dit op die manier verlopen dan zou het heel makkelijk zijn om ADHD te detecteren bijv. via een bloedprik.

Maar het is niet zo simpel. Er zijn ook nog omgevingsfactoren die een belangrijke invloed uitoefenen. ADHD wordt niet door één gen veroorzaakt. Nemen we het DRD 4 gen. Het gen heeft een invloed op verschillende soorten adhd. Indien je een bepaald type hebt dan is de invloed van bijv. roken groter dan bij een ander type. We hebben dus vanuit de omgeving een invloed op de aangeboren kwetsbaarheid.

De erfelijke component bepaalt hoe ons biologisch systeem vorm krijgt.

De neurobiologie is anders als we grote groepen van ADHD vergelijken met niet-ADHD. Dan zien we verschillen op drie domeinen:

- hersenchemie: de gegevensuitwisseling tussen de zenuwcellen verloopt niet optimaal.
- hersenstructuur: bepaalde gebieden van de hersenen zijn bij kinderen met ADHD 5% kleiner.
- hersenfunctie: bepaalde hersengebieden zijn minder actief.

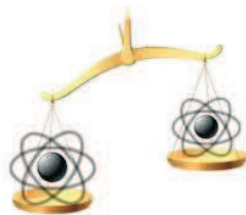
Het genetisch materiaal is te vergelijken met de ingrediënten uit een recept. Maar door andere verhoudingen andere omgevingsinvloeden krijgen we een andere bereiding. Zo krijgen we in het ene geval pannenkoeken en in het ander geval wafels.

Niet alle omgevingsfactoren liggen bij de ouders of mama. Op bepaalde factoren hebben we geen invloed.

1. Voor de geboorte (prenataal)
 - a. alcohol- en druggebruik bij de moeder
 - b. blootstelling aan toxische stoffen (bijv. lood).
 - c. korte zwangerschapsduur, laag geboortegewicht
 - d. zwangerschapscomplicaties
2. Tijdens de geboorte (perinataal)
 - a. complicaties tijdens de geboorte die bijvoorbeeld tot zuurstoftekort leiden.
3. Na de geboorte (postnataal)
 - a. gestructureerd en responsief opvoedingsklimaat !!!! positieve invloed !!!!!
 - b. verwaarlozing en misbruik
 - c. eigen middelenmisbruik
 - d. aansluiting bij 'slechte' vrienden

Op een gegeven moment zie je dat de omgevingsinvloeden bij de persoon zelf liggen en dat het een keuze is die hij of zij maakt zoals het omgaan met bepaalde vrienden.

ADHD wordt dus niet veroorzaakt door slechte opvoeding.



vraag 4: Is ADHD in de volwassenheid hetzelfde als ADHD in de kindertijd?

De ontwikkeling bij ADHD kenmerkt zich door een probleem op vlak van de aandacht, de wijze van reageren (impulsief) en het motorisch gedrag (hyperactief). Deze drie kernsymptomen uiten zich op verscheidene manieren naargelang de leeftijd van de persoon. Prof Baeyens neemt ons mee doorheen de ontwikkeling van Milan.

Baby's en jonge peuters vertonen een regulatiestoornis. Ze hebben een moeilijk temperament, vertonen eet- en slaapproblemen en zijn moeilijk te kalmeren (huilbaby). Let op! niet alle huilbaby's vertonen op latere leeftijd ADHD en niet alle kinderen met ADHD waren vroeger huilbaby's.

In de kleutertijd komen al meer de typische kenmerken van ADHD tot uiting. De top zes van meest voorkomende klachten in die leeftijdszone zijn:

- zijn altijd in de weer.
- vertonen buitensporig loop- en klimgedrag.
- volgen instructies niet op.
- kunnen niet stilzitten.
- vertonen een tekort aan volgehouden aandacht.
- bovendien zijn ze sterk afgeleid.

We zien dus dat de drukte, de hyperactiviteit op de eerste plaats staat. We hebben een categorie drukke **kleuters** en ergens ook nog een categorie van drukker kleutertjes. De grens trekken tussen een drukke kleuter en ADHD is niet makkelijk en misschien niet altijd mogelijk. Op die leeftijd is ongeveer 2% al gediagnosticeerd als ADHD. (Amerikaanse studie) Het **lagere schoolkind** is makkelijker en met grotere zekerheid te diagnosticeren. Het gaat om het typisch ADHD-verhaal. We zien de drie kernsymptomen: hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtstoornissen. Daarnaast zijn er algemene gedragsproblemen en treedt er een schoolse achterstand op. Het voorkomen bedraagt ongeveer 7%

Aan het begin van het **secundair onderwijs** verandert het beeld wat. De ADHD symptomen zijn niet meer zo éénduidig. De hyperactiviteit vermindert. Ze is niet weg maar ze is terug te vinden aan de binnenkant. Vooral op emotioneel vlak zien we veel schommelingen. Er is nog steeds sprake van verhoogde impulsiviteit en aandachtsproblemen. De gedragsproblemen blijven nog aanwezig en opvallend is het experimenteelgedrag. Veel jongeren met ADHD vertonen een schoolse achterstand. Aan die leeftijd worden vaak bijkomende diagnoses gesteld.

Bij **volwassenen** is het bijzonder moeilijk om nog duidelijk ADHD te herkennen. We zien wel vaak een verhaal van een moeilijke schoolperiode, diploma niet of veel te laat behaald. Vaak mensen met een beschadigd zelfbeeld. Of ze hebben het moeilijk om een job te vinden. We stellen meer risicogedrag vast en er zijn moeilijkheden op relationeel vlak. En dan is het niet eenvoudig om tussen al deze problemen nog de ADHD eruit te halen. Bij de volwassenen zijn er nog ongeveer 3% mensen met ADHD. Bij de mannen verdwijnen de symptomen eerder dan bij vrouwen. Het verschil tussen mannen en vrouwen komt bijna niet meer voor. In de eerste plaats blijven de organisatieproblemen, structuratieproblemen planningsproblemen en aandachtsproblemen overeind in de volwassen leeftijd.

In een studie keek men hoeveel de symptomen afnemen tussen de leeftijd van 6 en 19 jaar. Tot de helft van de klachten van hyperactiviteit nemen af. Voor impulsiviteit is dit ongeveer 45% en de aandachtsproblemen verminderen met slechts een 20%.

Als ontwikkelingsstoornis evolueert de symptomatologie van ADHD tussen de kindertijd en volwassen leeftijd. Het antwoord op de vraag is dus neen!

vraag 5: Verhoogt medicatie de kans op verslaving?

Het antwoord is neen, meer zelfs het is omgekeerd! In je leven heb je 10% kans op een verslaving. Als je een ernstige vorm met ADHD hebt, bedraagt het risico 40% maar als die ADHD goed behandeld wordt -met ondermeer medicatie- bedraagt de kans slechts 13 tot 14%.

Door medicatie wordt de mallemlolen in het hoofd, de rusteloosheid stilgelegd terwijl zonder medicatie er soms naar andere middelen gegrepen wordt zoals jointjes of alcohol, die wel verslavend zijn.

Medicatie, zoals vele medicijnen, geeft soms wel nevenwerkingen:

- verminderde eetlust
- inslaapproblemen
- hartkloppingen
- hoofdpijn
-
- rebound effect (op het moment dat de medicatie uitgewerkt is vertonen de kinderen een dipje, zijn ze wat extra druk ... zeer vervelend maar meestal beperkt in tijd).
- interactie met andere medicatie. Zo ziet men dat medicatie voor astma minder werkt wanneer een kind Rilatine ® neemt. De boodschap is dus praat erover met de arts wanneer je een proeftherapie overweegt.

Medicatie is inderdaad een snelle oplossing om ADHD aan te pakken. We weten dat in Wallonië ongeveer 2% van de 9-jarigen Rilatine ® nemen. In Oost-Vlaanderen stijgt dit gebruik al tot 6% en in West-Vlaanderen is dit bijna 9%. Dit is uiteraard een heel vreemde bevinding waar niemand een verklaring voor heeft!???

Vergeet niet dat medicatie slechts tijdelijk soelaas brengt en dat er dus een nood is aan een bredere ondersteuning. Opvolging door een deskundige arts is essentieel!

Daarna had Prof. Baeyens aandacht voor de **hulpverlening**, adhd in de klas en ging hij graag in op enkele vragen.

Wat dit eerste betreft vermeldde Baeyens de sociale kaart die zij met de Code Lessius opstelden en waarmee je met deze link toegang krijgt.

<http://www.codelessius.eu/desocialekaart>

Prof. Baeyens is voorstander van een multidisciplinair onderzoek waarbij verschillende personen betrokken worden en waarbij verschillende methoden gehanteerd worden zoals gesprekken, vragenlijsten, interview, observatie

Via een gevalsbespreking kregen we wat zicht hoe een onderzoek er op de Code Lessius eruit ziet. Zo vernemen we dat er tijdens een gemoedelijk intake-gesprek volgende aspecten aan bod komen maar dat hierbij het ritme van de ouders of de jongere gerespecteerd wordt.

- symptomatologie: op school, thuis
- somatisch functioneren ondermeer slaapproblemen
- sociaal functioneren
- functioneren binnen het gezin
- persoonlijkheid en emotioneel functioneren
- pedagogisch didactische factoren.

Men gaat via interview dieper in op de symptomen. Er wordt contact genomen met derden ... school, jeugdbeweging ... Aan het einde van dergelijk interview kan er al een diagnose gesteld worden.

Maar hierbij stopt het niet. Men gaat dan via testing een sterkte/zwakte analyse uitvoeren. Bijvoorbeeld hoe staat het met de intellectuele mogelijkheden, de verwerkingssnelheid, geheugen, planning, structuur ...

In **behandeling** is er ruimte voor psycho-educatie. Dit betekent dat we de ouders, het kind maar ook de omgeving gaan informeren over de stoornis met de bedoeling dat zij met de gevolgen van ADHD beter kunnen omgaan.

Wat werkt er nu?

Iedereen weet dat medicatie werkt. Maar niet iedereen heeft medicatie nodig!

Psycho-educatie krijgt groen licht maar in Nederland eist men wel dat dit niet enkel bij het kind maar ook op school gebeurt.

Sociale vaardigheidstraining is effectief als er boostersessies zijn. Dit betekent dat de aangeleerde principes later terug opgefrist worden... dit werkt positief op de transfer.

Wat visolie omega 3, dieet ... betreft: op heden is daar het effect onvoldoende van bewezen.

ADHD in de klas

We moeten de verwachtingen aanpassen.

Kenmerken kind met ADHD	Kenmerken en klascontext
maakt achteloos fouten	puntenaftrek voor fouten
lijkt vaak niet te luisteren	verwachting dat kinderen luisteren
volgt aanwijzingen niet op	verwachting dat kinderen opletten
moeite met langdurige inspanning	verwachting dat kinderen zich een tijdje kunnen concentreren
raakt vaak dingen kwijt	kinderen moeten in orde zijn
staat vaak op in situaties waarin het ongepast is	kinderen moeten op hun stoel blijven zitten
beweegt vaak onrustig	kinderen moeten niet teveel zitten wriemelen
gooit antwoorden eruit voordat de vraag is afgemaakt	als de leerkracht spreekt, moeten kinderen zwijgen

Zoals je hierboven ziet, krijg je twee tegengestelde werelden en het is daar waar die twee elkaar ontmoeten dat het misloopt. Iemand met ADHD heeft op zich geen probleem. Het is pas een probleem wanneer er bepaalde regeltjes worden opgelegd.

P. Fougerrillas verwoordt het als volgt: 'Il n'y a pas de personnes handicapées; il y a seulement des personnes en situation d'handicap'

In de klas is er nood aan:

- begrip voor beperkingen
- inspanningen leveren om de kloof te overbruggen
- aanmoediging bij pogingen van kind om kloof te overbruggen

en dit: IN DE MATE VAN HET MOGELIJKE

Tenslotte eindigde Prof. Baeyens met enkele basislijnen bij de **interventies**:

1. microniveau:
 - leerling met ADHD: psycho-educatie, vaardigheidstraining en bij ernstige gevallen medicatie
 - medeleerlingen: psycho-educatie
 - leerkracht: psycho-educatie en vaardigheidstraining
 - ☉ADHD toolkit
 - ☉aanbod Centrum Zitstil
 - ☉en we voegen er graag bij Zorgzaam Omgaan met ondermeer Zorgzame Klas (uitg. Acco).
2. mesoniveau
 - school: onderwijs en examenfaciliteiten
 - maar volgens ons ook: jeugd- en sportverenigingen ondersteunen waar nodig
 - ouderverenigingen via info momenten bijv. via Zorgzaam Omgaan
3. macroniveau
 - beleidsmakers: herfinanciering van het onderwijs.

Besluit: Het was een boeiende info-avond gebracht door een gedreven expert. Vol geduld en respect ging Prof. Baeyens in op de vragen van het publiek en zelfs na het officiële gedeelte stond hij open voor commentaar. We zijn hem dan ook zeer erkentelijk.

