



AD(H)D bij kinderen

7 Vragen, 7 antwoorden en 7 tips



Scan deze QR voor de
podcast en meer informatie

www.kindbijdedokter.nl

7 vragen en 7 antwoorden

1. Wat is AD(H)D?

ADHD is uit het Engels vertaald en staat voor: Attention (Aandacht), Deficit (Tekort), Hyperactivity (Hyperactiviteit), Disorder (Aandoening). Zonder 'H' van hyperactiviteit wordt ADHD, ADD genoemd. Bij ADD heb je dezelfde klachten alleen ben je dan vaker dromerig in plaats van hyperactief. Dit valt minder op. Voor het gemak spreken we vanaf nu alleen van ADHD.

Er is een groot verschil in hoeveel last kinderen van hun ADHD-klachten hebben: we spreken daarom van een ADHD-spectrum. Vergelijk een spectrum met de cijfers van 0 tot 10. Sommige kinderen hebben een beetje last en geven hun klachten en de hinder die ze daarvan hebben het cijfer 1 of 2. Andere kinderen hebben veel meer last en geven bijvoorbeeld een 8 of 9 voor hun klachten.

Waar komt AD(H)D vandaan?

Het lijkt erop dat ADHD komt doordat in je hersenen op momenten dat je het nodig hebt te weinig dopamine en noradrenaline aanwezig is. Deze twee stofjes heb je ten eerste nodig om je goed te kunnen concentreren. Je hebt ze ook nodig om de signalen of stroompjes door je hersenen goed te laten lopen. En ten derde heb je ze nodig om prikkels te filteren. Bij ADHD werkt de filter voor prikkels minder goed. Vergelijk dit 'filter' met een zeef. Als een zeef niet goed werkt, laat deze alles door. Omdat de zeef bij ADHD niet goed werkt, komen belangrijke én minder belangrijke prikkels allemaal even hard je hersenen binnen. Dit geeft onrust in je hoofd, een gevoel van chaos. Hierdoor kun je drukker worden en je minder goed concentreren.

2. Hoe vaak en bij wie komt AD(H)D voor?

ADHD-klachten komen veel voor. Van 100 kinderen onder de 16 jaar hebben 3 tot 5 kinderen ADHD (3 tot 5%). In ieder schoolklas zitten gemiddeld 1 of 2 kinderen met deze aandoening. Jongens hebben meer last van hyperactiviteit, meisjes zijn vaak drukker in hun hoofd. Hierdoor wordt bij meisjes ADHD vaker wordt gemist. Als je ouder wordt, komt het minder vaak voor: tussen de 16 en 25 jaar komt het bij 1 tot 3% voor, bij volwassenen bij 2%. Het komt bij mannen en vrouwen even vaak voor. ADHD is voor 70% erfelijk bepaald, dit betekent dat het in de familie voorkomt. Als het niet bij jou thuis voorkomt, heb je misschien wel een oom, tante, neef of nicht die het heeft. Het kan ook een andere oorzaak hebben.

Komt AD(H)D nu meer voor dan vroeger?

Het lijkt of ADHD tegenwoordig meer voorkomt dan vroeger. De hersenen van mensen zijn niet veranderd, maar we herkennen ADHD sneller dan vroeger. Ook is de wereld van nu anders dan vroeger: alles gaat sneller, met meer prikkels. Denk bijvoorbeeld aan alle prikkels die je krijgt van telefoon, tv en computer. In de snelle wereld van nu heb je helaas eerder last van ADHD-klachten dan vroeger.

3. Hoe merk je dat je AD(H)D hebt?

Meestal zullen je ouders, familie of juf of meester het eerder door hebben dan jijzelf. Veel kinderen hebben het niet in de gaten en vinden het moeilijk om te vertellen waar ze last van hebben. Heb je klachten? Kun je hierdoor allerlei dingen niet doen die je wel zou willen doen? Dan raden wij je aan om naar de huisarts te gaan.

Wat zijn AD(H)D klachten?

Zoals de naam al zegt hebben je klachten te maken met Aandacht en Hyperactiviteit. Je aandacht ergens bij houden, je concentreren, is voor jou soms moeilijk. Opletten in de klas of je werkjes afkrijgen, kan lastig zijn. Hyperactiviteit betekent: je voelt je onrustig, je bent druk. Dit kan een gevoel in je hoofd zijn, je kunt moeite hebben met stilzitten. Soms ben je ook impulsief, dan heb je de dingen al gedaan voordat je er goed over hebt nagedacht.

Mensen om je heen begrijpen dit niet altijd goed. Jij barst van de energie, bent vaak creatief, zit vol met ideeën, dat is juist heel leuk. Problemen bij ADHD komen het meest voor als je naar school gaat, want daar moet je stilzitten en leren. Als je later gaat werken, kun je een baan kiezen die goed bij je past. Een baan bijvoorbeeld waar jij je energie kwijt kan. Dan gaat het vaak een stuk beter met je.

4. Hoe weet de dokter dat je AD(H)D hebt?

Via de huisarts kom je voor onderzoek meestal eerst bij een psycholoog. Je kunt ook bij een kinderarts of kinderpsychiater terecht komen. Dit hangt af van de regio waar je woont en of er wachtlijsten zijn. Het onderzoek bestaat uit gesprekken en het invullen van vragenlijsten. We onderzoeken hoe jij dingen kunt onthouden en of je je goed kunt concentreren. Ook onderzoeken ze hoe impulsief je bent en hoe goed je kunt plannen. Ze stellen vragen over jou aan je ouders, vaak ook aan je juf of meester. Na afloop van de onderzoeken maken ze een uitgebreid verslag over jou en je ADHD-klachten. In dit verslag staan adviezen over wat voor jou de beste aanpak is.

5. Wat kun je eraan doen als je AD(H)D hebt?

Als je ADHD klachten hebt, kunnen we je helpen met psycho-educatie. Dit zijn trainingen voor jou, je ouders en je juf of meester. Soms krijg je ook medicijnen.

Psycho-educatie

Tijdens de psycho-educatie leren jij, je familie en je school hoe jullie het beste kunnen omgaan met jouw ADHD-klachten. Jij, je ouders en je juf of meester krijgen tips over wat bij jou het beste helpt. Sommige kinderen hebben bijvoorbeeld meer rust nodig, andere kinderen juist meer structuur. Complimenten zijn ook belangrijk: het helpt als je hoort welke dingen je goed doet. Er zijn ook speciale trainingen waarbij je tips krijgt hoe je anders met bijvoorbeeld vriendjes om kunt gaan. Dit noemen we sociale vaardigheidstrainingen. Dit helpt echt.

Een koptelefoon, een wiebelkussen of een Study Buddy kunnen je ook helpen. Een Study Buddy is een soort kastje om je tafel, zodat je niet te veel wordt afgeleid. Het is belangrijk om bij vragen of veranderingen terug te gaan naar je psycholoog.

Medicijnen

Je huisarts, kinderarts of kinderpsychiater kunnen je medicijnen geven. Deze pillen kunnen je helpen om beter te concentreren, om minder druk of minder snel boos of verdrietig te zijn. De pillen geven we alleen als je als je veel last hebt van je ADHD-klachten en als jij en je ouders deze medicijnen ook echt willen. Er zijn verschillende pillen. Sommige werken kort, andere werken langer. We doen eerst altijd een proefbehandeling: samen kijken we of de pillen goed voor jou werken. We kijken ook wanneer je de pillen precies nodig hebt. Later beslis je hoe je verder gaat: sommige kinderen nemen de pillen alleen op school en niet in de weekenden of tijdens de vakanties. Andere kinderen nemen de pillen altijd. Als je de pillen een tijdje slikt, stop je soms om te kijken hoe het zonder gaat.

Bijwerkingen medicijnen

De pillen kunnen soms ook klachten geven, dit noemen we bijwerkingen. Sommige kinderen krijgen door deze pillen last van misselijkheid, of buik- en hoofdpijn, of minder eetlust. Misselijkheid, buik- en hoofdpijn gaat vaak na een tijdje over, minder eetlust blijft vaak wel. Je moet dan goed opletten of je wel genoeg eet.

Veel kinderen met ADHD hebben moeite met in slaap vallen. Pillen maken dit soms erger. Het helpt om goede afspraken te maken rondom het slapen. Bijvoorbeeld: op tijd stoppen met gamen, geen elektronica in bed, geen cola, geen energiedrankjes, geen drukke dingen doen voor het slapen maar juist een boekje lezen of rustig in bad zitten. Als dit allemaal niet helpt, kun je ook melatonine slikken. Sommige kinderen voelen zich door de pillen soms verdrietig of niet helemaal zichzelf. Als de pillen uitgewerkt zijn, kun je even wat drukker of chagrijnig worden. Hoeft niet, maar het kan. Dit noemen we het 'rebound effect'.

Bezoek aan de dokter

Het is belangrijk dat je goed contact houdt met je dokter. Dat je aan je dokter vertelt wat voor jou het beste helpt en of je bijkomende klachten van de pillen krijgt. Samen zoeken we dan naar de beste oplossing. De dokter kijkt ook of je goed eet en groeit. Bloedonderzoek hoeft niet. Soms maken we wel een hartfilmpje (ECG), bijvoorbeeld als er in je familie hartziekten voorkomen of als je klachten hebt.

Pas op met alternatieve medicijnen: niet alles wat 'natuurlijk' is, is goed. Op dit moment wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van voeding op ADHD-klachten. We weten nu dat suiker géén invloed heeft op deze klachten.

6. Wat kan ik nog meer verwachten?

Als je ouder bent, heb je vaak minder last van je ADHD-klachten. Je school of werk is anders dan je jong bent, je hebt minder vaak ongelukjes en je hebt geleerd wat bij jou goed werkt. Dit heb je bijvoorbeeld geleerd door psycho-educatie. Je kunt door trainingen je hersenen niet veranderen, je hersenen worden wel - net als jij - ouder en rijper.

Medicijnen kunnen je vaak door een lastige tijd heen helpen. Als we weten dat medicijnen bij jou goed werken, is het belangrijk dat die medicijnen ook goed zijn ingesteld. Dus dat je de goede dosering krijgt en dat je ze trouw inneemt. Als je niet goed bent ingesteld op je medicijnen, is de kans groter is dat je bijvoorbeeld gaat roken, blowen of gamen. Dit weten we uit ervaring, bij andere kinderen komt dit regelmatig voor. Ook bestaat het risico dat het dan niet goed met je gaat op school of met je vrienden en vriendinnen. Het is daarom belangrijk dat een psycholoog je goed begeleidt en controleert. Als je pillen slikt, is het belangrijk dat ook een dokter op de hoogte is hoe het met je gaat.

7. Is AD(H)D bij iedereen even erg?

Nee, sommige kinderen hebben weinig last meer van hun ADHD-klachten als zij van de psycholoog geleerd hebben hoe ze er mee om moeten gaan. Andere kinderen voelen zich beter door medicijnen. Vaak veranderen de klachten en hoe ouder je wordt, hoe beter het meestal gaat.

7 tips

Tip 1

Je bent goed zoals je bent, schaam je nooit! Je bent echt niet de enige! Kijk naar de dingen die je goed kan, je bent misschien wel heel creatief, hebt veel energie, kan goed sporten en hebt veel ideeën. Of jij bent altijd in voor actie of een leuke grap.

Tip 2

Leg uit aan de kinderen en mensen om je heen wat ADHD is, dan begrijpen ze je beter. Vraag ook eens aan anderen waarom zij bijvoorbeeld minder durven dan jij, dit helpt. Geef een spreekbeurt op school.

Tip 3

Kijk welke tips van de pedagoog, psycholoog, kinderarts of psychiater bij jou passen. Als je ergens last van hebt dan is het fijn dat mensen je kunnen helpen.

Tip 4

Rust en regelmaat is enorm belangrijk. Zorg voor structuur, overzicht en begeleiding. Daarnaast helpt het om gezond te eten, te sporten en buiten te zijn.

Tip 5

Als je medicijnen hebt, is het belangrijk om die in te nemen zoals is afgesproken. Dan zal je er meer plezier van hebben. Soms is het even zoeken naar de juiste medicijnen, dus bespreek goed wat werkt en als je last hebt van bijwerkingen.

Tip 6

Voor iedereen om je heen: Positiviteit helpt! Straf niet maar kijk naar de dingen die goed gaan. Geef complimenten.

Tip 7

Neem snel een kijkje op www.kindbijdedokter.nl voor een aantal handige linkjes en internettips.



Scan deze QR voor de
podcast en internettips



Auteurs folder

Tergooi MC

Johan van der Kaaden (Kinderarts)

Gerdine Kamp (Kinderarts)

Lotte Heijerman (Arts)

Ben de Graaf (Tekstschrijver)

Kinderplein

Rob Rodrigues Pereira (Kinderarts)

ADHD netwerk

Els van den Ban (Kinder- en jeugdpsychiater)

Dion Leiblum (Kinder- en jeugdpsychiater)

Oudervereniging Balans

Joli Luijckx

AUMC

Andra Hart (Kinderarts in opleiding)