

AD(H)D

1. Algemene uitleg

AD(H)D (Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder) is een aangeboren aandoening in de hersenen die invloed heeft op aandacht, impulsiviteit en hyperactiviteit. Mensen met AD(H)D ervaren vaak **moeite** met **concentratie**, **organisatie** en het **verwerken van prikkels**.

Verschillende types binnen AD(H)D:

- AD(H)D-I (overwegend onoplettend type): Vooral problemen met concentratie en organisatie, soms bekend als ADD
- AD(H)D-H (overwegend hyperactief-impulsief type): Meer hyperactiviteit en impulsiviteit, minder aandachtsproblemen
- AD(H)D-C (gecombineerd type): Zowel aandachtsproblemen als hyperactiviteit en impulsiviteit

1.1. Oorzaken

- AD(H)D is grotendeels erfelijk bepaald
- AD(H)D kan ook ontstaan door omgevingsfactoren
 - Vroeggeboorte of laag geboortegewicht
 - Zuurstoftekort
 - Blootstelling aan schadelijke stoffen tijdens de zwangerschap (zoals roken, alcohol of drugs)

1.2. Diagnostiek

De diagnose wordt gesteld door een psycholoog of psychiater op basis van observaties en vragenlijsten.

1.3. Aanpak en omgaan met AD(H)D

AD(H)D gaat niet weg, maar er zijn verschillende manieren om ermee om te gaan. De aanpak kan per persoon verschillen en bestaat meestal uit een combinatie van medicatie, begeleiding en aanpassingen in het dagelijks leven.

- Medicatie.
- Coaching en Therapie: cognitieve gedragstherapie, psycho-educatie en coaching helpen bij structuur en planning.
- Levensstijl: regelmatige lichaamsbeweging, een vast dagritme en een prikkelarme omgeving kunnen helpen.

2. Kenmerken¹

2.1 Mogelijke positieve kenmerken

- Enthousiasme
- Interesse in sport en beweging
- Extra concentratievermogen bij interesse (hyperfocus).
- Spontaan en open
- Ondernemend
- Staan open voor nieuwe zaken
- Fantasierijk
- Groot rechtsvaardigheidsgevoel
- Rechthout
- ...

2.2 Mogelijke uitdagingen

Aandachtsproblemen

- Moeite met concentreren en snel afgeleid
- Vergeetachtigheid en moeite met details
- Problemen met plannen en organiseren
- ...

Impulsiviteit

- Snel dingen zeggen/doen zonder na te denken
- Anderen onderbreken of moeite hebben met wachten
- Impulsieve beslissingen nemen
- Moeite met emoties beheersen (zoals boosheid of frustratie)
- ...

(Hyperactiviteit)

- Onrust in het hoofd
- Constant in beweging (bv. friemelen, niet kunnen stil zitten,..)
- Veel praten en moeite met stil zijn
- Moeite met rustmomenten/ontspanning
- ...

¹ Het is belangrijk te weten dat deze kenmerken van persoon tot persoon kunnen verschillen en niet altijd in dezelfde mate voorkomen.

3. Enkele tips voor in de klas

Structuur en duidelijkheid

- Duidelijke dagindeling
- Instructies herhalen
- Korte, overzichtelijke opdrachten
- Visuele hulpmiddelen: picogrammen, checklist, dagplanner,...
- Vaste plaats met weinig afleiding
- ...

Begeleiding bij concentratie

- Laat de leerling vooraan zitten
- Controleer of ze de opdracht begrepen hebben
- Ruimte om even te bewegen: staand werken of korte pauzes
- Bied een wiebelkussen, stressbal of fidget toy aan om energie kwijt te kunnen.
- ...

Impulsiviteit en hyperactiviteit opvangen

- Sta bewegend leren toe
- Geef duidelijke regels en herhaal deze regelmatig
- Laat de leerling taken uitvoeren waarbij beweging nodig is
- ...

Positieve benadering

- Geef complimenten bij goed gedrag
- Laat de leerling succes ervaren
- Beloon inzet met korte pauzes of actieve taken
- ...

Evaluaties

- Kortere toetsmomenten of splits de toets in delen
- Extra tijd geven zodat de leerling niet onder druk komt te staan
- Rustige plek aanbieden om de toets te maken, zonder afleiding
- Mondelinge toelichting geven als de leerling moeite heeft met lezen of begrijpen
- Gebruik meerkeuzevragen of invulopdrachten, in plaats van lange open vragen.
- ...

Groepswerk

- Geef de leerling een duidelijke taak binnen de groep
- Zorg voor een kleine, gestructureerde groep in plaats van een grote
- Korte, duidelijke opdrachten helpen om de focus te behouden
- Check tussendoor of de leerling weet wat hij/zij moet doen
- ...

4. Mogelijke REDICODI's

Enkelvoudige opdrachten aanbieden met herhaling van de instructie (1-1).
Tijdens de les, het studeren en bij het maken van taken, toetsen en examens werkt de leerling digitaal en/of met voorleessoftware (SprintPlus).
Instructies worden beknopt, duidelijk geformuleerd.
Leerling krijgt een vaste en gepaste plaats in de klas.
Leerling gebruikt tijdens individueel werk rustgevend materiaal om zich te focussen: - Oordopjes - Koptelefoon - Study-buddy -
Leerling licht een toets of examen mondeling toe.
Er worden geen fouten aangerekend bij het fout overnemen van de getallen. Er wordt gekeken of de stappen juist overgenomen zijn.
Leerling maakt gebruik van een vluchtroute om te ontspannen.
Extra tijd voor examen en toetsen wordt voorzien.
Examens worden afgelegd in een stille ruimte.
Er worden minder oefeningen of meer tijd voorzien om oefeningen te maken.
De leerkracht maakt gebruik van een bewegingstussendoortje. Vb. vuilbak ledigen, blaadjes uitdelen in de klas, iets ophalen, in de gang eens weg en weer lopen,...
Hanteren van een STOP-signaal tussen leerkracht en leerling.
Installeer een time-in-procedure.
Er wordt een positieve volgkaart gebruikt om positief gedrag te stimuleren.
Help de leerling om de werkplek netjes en ordelijk te houden. (clean desk policy)
Specifieke hulpmiddelen worden voorzien tijdens de les, bij het studeren en tijdens het maken van toetsen en examens: - Stappenplan - Kleurcodes - Picto's / tekeningen - Schema's

- ...
Er wordt een 2 ^{de} kans voorzien bij een taak en een toets.
De leerling wordt vrijgesteld voor
De leerling krijgt bijles voor
Andere...

5. Interessante websites, organisaties, boeken...

Websites

- <https://gedragsproblemenindeklas.nl/gedrags-en-ontwikkelingsstoornissen/add/>
- [Wat is ADD \(Attention Deficit Disorder\)?ADD \(Attention Deficit Disorder\) - Hersenstichting](#)

Organisaties

- 'Zit Stil' <https://zitstil.be>

Boeken

- Ehrlich T. (2010). *ADDaisy/ADDavy*.
- Horeweg A. (2021). *Handboek gedrag op school*.
- Horeweg A. (2024). *Gedragsproblemen in de klas*.
- Deckers, E. (2010). *Alle Dagen Dromen. Voor iedereen die zich wel eens "anders" voelt*. Een meisje met ADD vertelt in stripvorm wat het betekent om ADD te hebben. <http://www.elsdeckers.com>
- Windt, K. (2008). *ADD Onzichtbare obstakels. Zoeken naar omwegen*. Almere/Enschede: Uitgeverij van de Berg.