

EDWARD HALLOWELL
EN PETER JENSEN

Opvoedwijzer ADD & ADHD

Tips en strategieën voor ouders van
kinderen met aandachtsproblemen



HOGREFE



Opvoedwijzer ADD en ADHD

Tips en strategieën voor ouders van
kinderen met aandachtsproblemen

Edward Hallowell
en Peter Jensen

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Liefde: de essentiële kracht	15
2 Ondanks alles van je kind blijven houden	31
3 Empathie ontwikkelen: hoe voelt het om een kind met ADD te zijn	39
4 De juiste hulp	47
5 Van een op moraal, naar een op tekortkomingen, naar een op sterkten gebaseerde zienswijze	59
6 Benadruk het positieve – in de praktijk	73
7 Gespiegelde eigenschappen: het goede in het slechte zien	81
8 De cyclus van uitmuntendheid: een methode om de geschenken uit te pakken die achter ADD verborgen liggen	93
9 Conatie: een nieuwe manier om de sterke punten van elk kind aan te spreken	105
10 Het Kolbe-model in de praktijk	123
11 Wat zeg je op school?	133
12 Scholen die het goed doen	141
13 Een diagnose stellen en een behandelplan opstellen, met nieuwe, alternatieve benaderingen	147
14 Een groeiende samenwerking – sluit je aan!	163
Dankwoord	167
Bijlage Gedragsstrategieën gebruiken	171
Meer informatie	175

Voorwoord

Ze hebben een punt, de auteurs van dit boek. Ze slaan de spijker op z'n kop met het argument dat de manier waarop een diagnose ADHD wordt gesteld ons wel een heel negatief beeld geeft van deze kinderen. Dat we vaak wel constateren waarop ze uitvallen, maar niet waarin ze uitblinken. Want als je brein anders functioneert dan gemiddeld hoeft dat natuurlijk niet te betekenen dat je dan ook geen talenten hebt. Misschien zelfs wel het tegendeel, suggereren de auteurs.

In dit boek gaat het over de manier waarop wij ouders, leraren en behandelaars kinderen en volwassenen met ADHD kunnen helpen hun talenten te ontwikkelen. Dan is het bijvoorbeeld belangrijk dat we naast de concentratieproblemen ook eens kijken naar de positieve kant van dagdromen zoals creatief nadenken over allerlei zaken. Dat we bij hyperactiviteit denken aan die ongelooflijke energie die mits in goede banen geleid, heel wat voor de maatschappij kan betekenen. Of de impulsiviteit die als positieve kant spontaniteit in zich draagt.

Edward Hallowell en Peter Jensen houden in dit boek een warm pleidooi voor het positief benaderen van ADHD. Ze brengen samen meer dan vijftig jaar ervaring in over deze diagnose. Hallowell, zelf ADHD'er met een zoon met ADHD, als behandelend psychiater en Jensen, ook met een zoon met ADHD, als onderzoeker. Allebei schreven ze eerder boeken over dit onderwerp maar nog nooit samen. Waar Hallowell zich per definitie enthousiast openstelt voor allerlei nieuwe therapieën, spreekt Jensen zich pas positief uit als eerst bewezen is dat het effect heeft. Dat geeft dit boek een mooi evenwicht. De lastige kanten van



ADHD worden niet ontkend, maar in een ander daglicht gezet. Hoe anders is het verhaal naar Sam, die niet te horen krijgt dat zijn hersenen minder goed kunnen focussen, maar te vergelijken zijn met een race-auto met fietsremmen. Hoe anders voelt ook de moeder van Sam zich als ze te horen krijgt dat haar zoon een supersnel brein heeft waardoor gewone dagelijkse dingen vaak vergeten worden. Hoeveel hoopvoller is de boodschap dat ze met elkaar gaan werken aan betere remmen, dan de boodschap dat deze kinderen meer structuur nodig hebben. Want hoe waar dat ook is, al snel voelen ouders zich bij dergelijke adviezen veroordeeld om hun manier van opvoeden. Zeker bij ouders met een zelfde soort aanleg als hun kinderen.

Veel aandacht is er voor de manier waarop er in het onderwijs met deze kinderen wordt omgegaan. *En* voor het belang om daar aandacht aan te schenken. Voor het belang oog te hebben voor het zelfbeeld van een kind dat wordt opgebouwd door de reacties uit de omgeving. Dat elke negatieve opmerking z'n impact heeft, maar ook elke bemoeiding, waardering en lof z'n doel treft. Hallowell beschrijft zelfs een uitgebeid systeem waarmee diverse leer- en gedragsstijlen in kaart gebracht kunnen worden met het doel te ontdekken welke benadering bij een kind de meeste kans op succes voorspelt. Er worden ook adviezen gegeven hoe ouders leerkrachten kunnen overhalen met dit systeem te gaan werken en anders naar mogelijkheden van kinderen te kijken.

Dit boek brengt een boodschap van begrip, hoop, verbondenheid en aanmoediging om de kinderen met ADHD een betere plaats in de samenleving te geven. Je hoort er als het ware het – yes we can – doorheen klinken. De auteurs benadrukken daarbij het belang van 'het wij gevoel' dat beleefd kan worden binnen een ouder- patiëntenvereniging. Daar kan ik het natuurlijk alleen maar van harte mee eens zijn. Dit boek heeft mij beslist stof tot nadenken gegeven.

Arga Paternotte, hoofdredacteur Balans Magazine,
tijdschrift van oudervereniging Balans.

Inleiding

Je jeugd is de tijd om geschenken uit te pakken die je bij je geboorte hebt gekregen. Ieder kind wordt geboren met bepaalde geschenken of talenten, waarvan sommige gemakkelijker naar boven te halen zijn dan andere. Kinderen met de fascinerende eigenschap ADD (of ADHD, de term die volgens het officiële diagnostische systeem bijna overal ter wereld wordt gebruikt) beschikken over buitengewone talenten die echter verborgen kunnen zijn, en eenmaal gevonden, lastig naar boven te halen zijn.

In dit boek geven we je aanwijzingen over hoe je deze geschenken kunt vinden en uitpakken.

Het is niet onze bedoeling om een uitgebreide gids te schrijven voor de behandeling van kinderen met ADD. Daar hebben we ieder al onze eigen versie van geschreven. Van Peter Jensens hand zijn het wetenschappelijk georiënteerde werk *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: State of the Science, Best Practices* en de uitgebreide gids waarmee ouders op zoek kunnen gaan naar de juiste hulp voor hun kinderen, *Making the System Work for Your Child with ADHD*. Mijn boeken zijn de reeks die ik samen met John Ratey schreef, *Driven to Distraction; Answers to Distraction* en *Delivered from Distraction*, en verder het boek dat ik met Catherine Corman schreef, *Positively ADD*.

We gaan niet herhalen wat er al in die boeken staat, maar verwijzen ernaar voor de onderwerpen die in dit boek niet worden behandeld of minder gedetailleerd aan bod komen, zoals uitgebreide beschrijvingen van medicijnen, een kritische beoordeling van alternatieve en comple-

mentaire behandelingen, een uitgebreide beschrijving van de manier om diagnoses te stellen, een diepgravende bespreking van problemen die zich vaak binnen het gezin voordoen wanneer een kind of een ouder (of beiden) ADD heeft, een uiteenzetting van de biologische en erfelijke basis van ADD, speculaties over de invloed van de media en de omgeving op het veroorzaken van ADD en aan ADD verwante stoornissen, advies over hoe je in de klas met ADD moet omgaan, een bespreking van de rol van hersenscans bij het diagnosticeren van ADD, een uitgebreide behandeling van de rol van coaching en begeleiding.

Als dat allemaal niet in dit boek staat, wat staat er dan wel in? Wat staat er in dit boek dat je als ouder (of leerkracht of andere betrokkene) zou kunnen gebruiken om alles uit je kind te halen als het ADD heeft? In mijn andere boeken heb ik geschreven over de noodzaak om je op de sterke punten te concentreren in de omgang met volwassenen die ADD hebben. Volwassenen kunnen deze aandachtsverschuiving hanteren, maar van ouders van kinderen met ADD hoor ik steeds dat ze behoefte hebben aan een uitgebreider plan. Ze willen weten hoe een op sterkten gebaseerd model er in het dagelijkse leven uitziet. Ze vragen me: 'Wat moeten we doen?' Dit boek is grotendeels een reactie op die vraag.

Op basis van de overtuiging die we ontleen aan meer dan halve eeuw gemeenschappelijke praktijkervaring met kinderen met ADD, weten we dat ze over enorme – maar vaak verborgen – talenten beschikken. Daarom wordt in dit boek een methode beschreven waarmee kinderen met ADD veel meer kunnen dan alleen meekomen. Ze kunnen *gedijen*. Ze kunnen ver uitstijgen boven wat zij, hun leerkrachten en zelfs hun ouders ooit voor mogelijk hielden. Door interesses en aangeboren vaardigheden aan te wijzen en te ontwikkelen, worden bij deze methode de vaak gecamoufleerde talenten en sterke kanten van deze opvallende kinderen naar boven gehaald – kinderen die zonder de juiste hulp vaak wegwijnen en moeten leven met chronische ontevredenheid, frustratie en onderprestatie. Dit hoeft helemaal niet zo te zijn! Integendeel, deze kinderen kunnen de hoogste niveaus bereiken

en een leven vol vreugde en succes leiden. We benadrukken wat je moet weten om de geschenken volledig uit te pakken die kinderen met ADD met zich meedragen. We hanteren een benadering die op sterkten gebaseerd is, wat betekent dat we eerst zoeken naar talenten en pas in tweede instantie kijken naar wat de ontwikkeling van die talenten in de weg staat. Dit is meestal niet wat er bij ADD wordt benadrukt, terwijl dat wel zo zou moeten zijn. We bieden een positieve, hoopvolle benadering, omdat onze ervaring als kinderpsychiater en als ouder van kinderen met ADD, naast de ervaring die Peter als wetenschapper op het gebied van ADD heeft, ons ervan heeft overtuigd dat dit veruit de beste resultaten oplevert.

In dit boek wordt een algemene benadering beschreven die zijn wortels heeft in het op sterkten gebaseerde model en worden de redenen uiteengezet waarom je dit plan zou moeten volgen en hoe je het moet gebruiken. In hoofdstuk 13 staat in het kort hoe de diagnose moet worden gesteld en welke behandelingen er zoal zijn, maar veel minder uitgebreid dan in onze andere boeken. De kern van dit boek is de uitleg van een benadering die uitgaat van sterke kanten en praktische tips voor de toepassing ervan.

In de loop der jaren hebben ouders ons fascinerende beschrijvingen gegeven van hoe het is om een kind met ADD op te voeden; daarbij gaven ze geweldige adviezen over hoe je dat moet doen. We hebben meer van hen en van hun kinderen geleerd dan van welke andere bron dan ook. Ik was dan ook opgetogen toen Peter me vertelde dat hij beschikte over een systematische verzameling geschreven verslagen van ouders, van wie er in dit boek een aantal wordt geciteerd. Als je leest wat deze geweldige ouders te zeggen hebben, zul je hun pijn voelen en hun moed bewonderen. Je zult ook leren van hun advies. Je zult lezen hoe vaak ze weten dat hun kinderen over ongekende of onontwikkelde talenten en krachten beschikken, en hoe wanhopig ze op zoek zijn naar en behoefte hebben aan een op sterkten gebaseerd behandelingsmodel. Je zult ineenkrimpen als ze het hebben over hun frustraties ten aanzien van andere mensen – leerkrachten, artsen, fami-

lieleden, grootouders, echtgenoten – die ‘het gewoon niet snappen’, en die bijna expres niet lijken te kijken naar de dingen waar een kind goed in zou kunnen zijn. Je zult je verwonderen over hun volharding als ze vertellen waar ze allemaal gezocht hebben voordat ze de juiste hulp vonden. En je zult hoop en vreugde voelen als je leest hoe zij en hun kinderen ondanks alles talrijke overwinningen boeken.

In deze samenwerking komen de kennis en de ervaring van twee kinderpsychiaters met een heel verschillende achtergrond bij elkaar. Ik heb mijn studie aan Harvard gevolgd en ben twintig jaar verbonden geweest aan de faculteit van Harvard Medical School, maar in mijn carrière heb ik vooral gewerkt als klinisch psycholoog met mijn eigen patiënten, en heb ik ongeveer vijftien boeken geschreven. Ik heb zelf ADD en twee van mijn kinderen hebben het ook.

Peter is meer de wetenschapper en de onderzoeker. Hij werkte als mededirecteur van het National Institute of Mental Health voor onderzoek onder kinderen en jongeren, waar hij aan het hoofd stond van het onderzoek naar de grote Multimodal Treatment of ADHD (MTA). In 2000 werd hij professor in de kinderpsychiatrie aan de Universiteit van Columbia en directeur van het Center for the Advancement of Children’s Mental Health; in 2007 werd hij tot voorzitter en CEO van het REACH Institute (Resource for Advancing Children’s Health) benoemd. Hij is auteur van meer dan tweehonderdvijftig wetenschappelijke artikelen en hoofdstukken in boeken, en heeft achttien boeken over de geestelijke gezondheid van kinderen geschreven, alleen of in samenwerking met iemand anders. Twee van Peters kinderen hebben ADD. Samen hopen we dat onze professionele en persoonlijke ervaringen met ADD je een groter begrip van en inzicht in je rol als ouder van een kind met ADD zullen geven.

Tijdens het schrijven van dit boek besloten we dat het in stilistisch opzicht het beste was als er een vertelstem was. Dus hoewel hetgeen je nu aan het lezen bent een gezamenlijke inspanning was, is de stem van de ik-persoon van mij (Edward M. Hallowell). Met *we* of *wij* worden onze gedeelde overtuigingen en ervaringen bedoeld. De ervarin-

gen of aanbevelingen van Peter Jensen worden als zodanig genoemd. In de weinige gebieden waar onze aanbevelingen of overtuigingen uiteenlopen, zijn we daar expliciet over.

Omwille van de eenvoud gebruiken we in het hele boek de term *ADD*, de afkorting van *Attention Deficit Disorder*, in plaats van *ADHD* of *AD/HD*. Als we andere mensen citeren, gebruiken zij soms de term *ADD* of *ADHD*. Het is belangrijk in te zien dat er *ADD* kan zijn zonder hyperactiviteit. Met andere woorden, je kunt een aandachtstekortstoornis hebben maar geen tekenen vertonen van hyperactief of impulsief en verstrend gedrag. In het diagnostisch handboek wordt die aandoening *ADHD, inattentive type* genoemd, of *ADHD* zonder de *H*. Ik vind dat omslachtig, zo niet belachelijk. In tegenstelling tot Peter gebruik ik de term *ADD*, en als hyperactiviteit er voor iemand bij hoort, merk ik dat op. Strikt gesproken zou ik het *ADHD* of *AD/HD* moeten noemen, de afkorting van *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, omdat die term in het diagnostisch handboek wordt gebruikt. Maar omdat de meeste mensen het kennen als *ADD* gebruiken we die term in dit boek. Wanneer we iemand citeren die de term *ADHD* of *AD/HD* gebruikt, hoeft je niet in de war raken want we gebruiken de termen door elkaar.

En nu nodigen we je uit om een samenwerking aan te gaan met ons, de auteurs, en de miljoenen andere mensen die ervan dromen ieder kind te helpen op te groeien tot de best mogelijke volwassene die hij kan worden. Afhankelijk van hoe ermee wordt omgegaan, kan *ADD* een levenslange vervloeking of een levenslange zegening zijn. We hopen dat dit boek jou en je kinderen helpt om van *ADD* een zegening te maken, een geschenk dat je volledig kunt uitpakken.

Edward M. Hallowell, M.D.

Peter S. Jensen, M.D.

Er zijn boekenkasten vol geschreven over aandachtsproblemen bij kinderen. Helaas gaan veel boeken vooral in op wat er allemaal misgaat en worden ADD en ADHD alleen als iets negatiefs gezien. *Opvoedwijzer ADD en ADHD* is anders. In dit positieve boek stellen Edward Hallowell en Peter Jensen dat er tegenover elk negatief aspect van ADD-gedrag een positieve kracht staat: doorzetting in plaats van koppigheid, creatief versus impulsief, en enthousiast in plaats van opdringerig. Door op deze sterke punten te focussen, kunt u uw kind helpen om het beste uit zichzelf te halen.

In *Opvoedwijzer ADD en ADHD* laten Hallowell en Jensen zien hoe ouders en onderwijzers dat in de dagelijkse praktijk thuis en op school kunnen doen. Aan de hand van ontroerende voorbeelden en onderbouwd door recent wetenschappelijk onderzoek wordt duidelijk hoe onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen kinderen een solide basis kunnen bieden. En hoe kinderen met behulp van de cyclus van uitmuntendheid in 5 stappen een sterker zelf- en sociaal bewustzijn kunnen ontwikkelen.

Opvoedwijzer ADD en ADHD is een bijzonder boek: elke bladzijde weerspiegelt de compassie en kennis van twee internationaal gerespecteerde psychiaters die zelf ook ADD hebben.

Verplichte kost voor iedereen die graag het beste uit zijn kind wil halen. Dit prachtig geschreven en grensverleggende boek dwingt je om anders naar kinderen met ADD te kijken en hun talenten te zien die vaak overschaduwd worden door frustratie en hoofdpijn.

John Ratey, co-auteur van *Driven to distraction*

Dit is precies wat er miste in het veld van ADD en ADHD.

Ken Duckworth, medisch directeur NAMI

ISBN 978-90-79729-11-1



9 789079 172911

HOGREFE

