



## Informatie voor ouders

### Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

# Scoren met ADHD en gedragsstoornissen

Kinderen met ADHD hebben vaak goede bedoelingen. Ze willen wel opletten, luisteren, rustig zijn en handige dingen doen en juist geen ruzie maken, maar vaak lukt dat niet. Dat is lastig voor de ouders, voor broertjes en zusjes en vriendjes, voor de leerkracht en vooral ook voor het kind zelf.

Scoren met ADHD is een groepsbehandeling waar kinderen met AD(H)D leren zichzelf beter af te remmen (minder impulsief te zijn) en éérs te denken en dan pas te doen, zodat dingen beter lukken.

### De training Scoren met ADHD

De training Scoren met ADHD is een groepsbehandeling voor minimaal 6 kinderen met ADHD en voor hun ouders. De kinderen zijn tussen acht-en-een-half en 12 jaar en zitten nog op de basisschool. Er zijn 12 bijeenkomsten voor de kinderen en 6 bijeenkomsten voor de ouders. Ook ouders zijn nodig om de training een succes te maken. Zij kunnen het kind dagelijks helpen en aanspreken op de dingen die het in de groep leert. Ook is er een bijeenkomst voor de leerkrachten.

Tijdens de training krijgen de kinderen uitleg over ADHD, ze leren te begrijpen wat ADHD is, wat er lastig aan kan zijn en wat je er aan kunt doen. Er is daarbij ook aandacht voor de leuke kanten van AD(H)D, bijvoorbeeld spontaan, eerlijk en creatief zijn.

Daarnaast wordt gewerkt aan het verbeteren van de probleemoplossende vaardigheden. Er wordt geoefend met alle stappen die nodig zijn om beter te kunnen remmen en éérs te denken en dan pas te doen. De probleemoplossende vaardigheden worden geoefend aan de hand van

thema's en eigen voorbeelden van de kinderen.

Thema's die zeker aan de orde komen:

- omgaan met gepest worden
- omgaan met boosheid
- omgaan met concentratieproblemen

In de groep wordt verder gewerkt aan het zelfvertrouwen van de kinderen en het bevorderen van een positief zelfbeeld.

Alle kennis en vaardigheden worden stapsgewijs aangeleerd en geoefend door middel van bijvoorbeeld kringgesprekken, spelletjes en rollenspellen.

### Voordelen van de training

In de groep is het voor de kinderen vaak prettig om te merken dat zij niet de enige zijn die aanlopen tegen de problemen die te maken hebben met hun ADHD. Zij herkennen elkaars voorbeelden en gevoelens. In de groep leren ze van elkaar en kunnen ze goed met elkaar oefenen. Een ander voordeel van de groep is dat zich situaties voordoen die direct kunnen worden aangegrepen om te oefenen met de vaardigheden die de kinderen aan het leren zijn.

### Ouderbijeenkomsten

De ouderbijeenkomsten ondersteunen de kindergroep. Ouders krijgen informatie over:

- de thema's uit de kindergroep
- de vorderingen van hun eigen kinderen
- hoe zij de vaardigheden die de kinderen leren thuis kunnen ondersteunen

Ook is er in de bijeenkomsten aandacht voor de manier waarop ouders het gedrag van hun kinderen positief kunnen beïnvloeden. Omdat dezelfde trainers de ouder- en kindergroep geven kunnen zij de ouders goed

informereren over wat er in de kindergroep gebeurt en informatie van ouders in de kindergroep gebruiken.

Voor het kind wordt op deze manier ook duidelijk dat de volwassenen om hem heen op dezelfde manier denken en doen, dat geeft duidelijkheid en structuur.

Om dezelfde reden wordt voor de leerkracht van het kind een informatiebijeenkomst georganiseerd.

### **Huiswerk**

Zowel de kinderen als de ouders krijgen aan het einde van iedere bijeenkomst een huiswerkopdracht mee om thuis te oefenen.

### **Praktische informatie**

De training Scoren met ADHD bestaat uit 12 bijeenkomsten voor de kinderen, 6 bijeenkomsten voor de ouders en 1 bijeenkomst voor de leerkrachten. De bijeenkomsten duren anderhalf uur.

De kinderbijeenkomsten en de ouderbijeenkomsten worden door dezelfde trainers gegeven en vinden daarom niet tegelijkertijd plaats.

### **Kosten**

De kosten voor de werkmap en de beloningen bedragen € 10,--

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over Scoren met ADHD kunt u contact opnemen met Irma van Buuren en Amber Denee via [A.Denee@altrecht.nl](mailto:A.Denee@altrecht.nl) en [i.van.buuren@altrecht.nl](mailto:i.van.buuren@altrecht.nl). Ook zijn Amber en Irma te bereiken via 030 2809 311.