

Voorbij het label

Je kind met ADHD begrijpen, herkennen en begeleiden

GRATIS VERDIEPENDE TEASER

Waarom dit boek?

Een kind met ADHD kan op het ene moment volledig opgaan in iets wat hem boeit en even later vastlopen op een taak die voor een ander eenvoudig lijkt. Het kan snel reageren, dingen vergeten, veel bewegen of juist stil wegdromen. Voor ouders, leerkrachten en het kind zelf kan dat verwarrend zijn.

ADHD is meer dan druk gedrag of moeite met concentreren. Het is een neurodevelopmentale aandoening met een uiteenlopende presentatie. Niet ieder kind heeft dezelfde kenmerken, dezelfde ernst of dezelfde ondersteuningsbehoefte.

Ook zegt de diagnose niet wie een kind is. Karakter, intelligentie, interesses, gezin, schoolervaringen, slaap, eventuele andere diagnoses en de omgeving spelen allemaal mee in hoe het dagelijks leven eruitziet. Dit boek is geschreven om die complexiteit begrijpelijk te maken zonder haar weg te poetsen.

We kijken naar aandacht en afleiding, impulsiviteit en hyperactiviteit, maar ook naar emoties, tijd, motivatie, keuzes, school, zelfbeeld, relaties, stress, slaap en ouderschap. Daarbij proberen we steeds hetzelfde onderscheid te bewaren: wat weten we over ADHD, wat kan bij een deel van de kinderen voorkomen en wat moeten we niet automatisch aan de diagnose toeschrijven? Een kind dat iets niet lukt heeft niet altijd meer discipline nodig.

Maar begrip betekent ook niet dat iedere moeilijkheid door ADHD wordt verklaard of dat verwachtingen verdwijnen. Goede ondersteuning zoekt naar wat werkelijk lastig is, welke vaardigheden nog moeten groeien en welke aanpassing op dat moment helpt.

Deze gratis voorproef geeft je de hoofdlijnen en belangrijkste thema's uit het boek. Niet als vervanging van het volledige boek, maar als eerste oriëntatie: genoeg om te herkennen waar het over gaat, welke vragen centraal staan en of je verder wilt lezen.

De basis

In dit deel van het boek: Wat is ADHD (en wat niet)?; Aandacht en afleiding: het brein op volle toeren; Impulsiviteit: handelen zonder rem; Hyperactiviteit: altijd aan, ook vanbinnen

ADHD roept snel een herkenbaar beeld op: een kind dat niet stilzit, door een uitleg heen praat, spullen vergeet of halverwege een opdracht met iets anders bezig is. Dat beeld is niet verzonnen, maar het is wel te smal. ADHD kan zichtbaar druk zijn, maar ook vooral bestaan uit moeite met aandacht vasthouden, organiseren, beginnen, afremmen of overzicht houden.

Sommige kinderen vallen vroeg op; andere blijven lang onder de radar. Wat hen verbindt, is niet één karaktertype of één manier van voelen, maar een patroon van aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit en impulsiviteit dat al in de ontwikkeling aanwezig is en het dagelijks functioneren merkbaar kan belemmeren. Een kind is niet meteen ADHD omdat het druk, dromerig, impulsief of chaotisch is.

Zulke eigenschappen komen bij veel kinderen voor en kunnen bovendien tijdelijk sterker worden door slaaptekort, stress, angst, problemen thuis of op school, lichamelijke klachten of een andere

ontwikkelingsvraag. Bij ADHD gaat het om een aanhoudend patroon dat niet goed past bij wat je op grond van leeftijd en ontwikkeling verwacht, in meer dan één situatie zichtbaar is en daadwerkelijk gevolgen heeft.

Een diagnose is daarom geen optelsom van losse herkenningpunten, maar het resultaat van zorgvuldig kijken naar ontwikkeling, context en functioneren. Een van de hardnekkigste misverstanden is dat ADHD ontstaat doordat ouders te weinig grenzen stellen, te toegankelijk zijn of onvoldoende structuur bieden. Daar is geen goede wetenschappelijke basis voor.

Impulsiviteit is een van de kernsymptomen van ADHD en kan in het dagelijks leven snel opvallen. Een kind roept een antwoord voordat de vraag is afgemaakt, onderbreekt een gesprek, pakt iets zonder te vragen of doet iets gevaarlijks voordat het de gevolgen heeft overzien. Voor de omgeving kan dat eruitzien als ongeduld, brutaliteit of een gebrek aan grenzen.

Voor het kind zelf is het vaak ingewikkelder: het weet soms heel goed wat de regel is en handelt toch voordat die kennis zijn gedrag voldoende heeft gestuurd. Dat is een bruikbare metafoor, zolang we haar niet letterlijk maken. Impulsiviteit bij ADHD is niet simpelweg een brein waarin de pauzeknop ontbreekt.

Het gaat om problemen met het remmen en reguleren van gedrag die gemiddeld vaker voorkomen bij ADHD, maar sterk verschillen per kind, situatie en ontwikkelingsfase. Iedereen handelt weleens impulsief. Kinderen doen dat bovendien vaker dan volwassenen, omdat zelfregulatie zich nog ontwikkelt.

Bij ADHD gaat het om een patroon dat sterker of hardnekkiger is dan op grond van leeftijd en ontwikkeling verwacht mag worden en dat het functioneren belemmert. Een kind kan bijvoorbeeld weten dat het tijdens de les zijn beurt moet afwachten en toch het antwoord eruit roepen. Achteraf kan het precies vertellen wat het had moeten doen.

Dat verschil tussen weten en op het juiste moment uitvoeren is belangrijk. Nog een keer uitleggen wat de regel is, lost het probleem dan niet vanzelf op.

Wanneer mensen aan ADHD denken, verschijnt vaak hetzelfde beeld: een kind dat wiebelt, veel praat, door de klas beweegt of voortdurend iets lijkt te moeten doen. Dat beeld hoort bij ADHD, maar is niet volledig. Hyperactiviteit kan opvallend zichtbaar zijn, subtieler worden met de leeftijd of bij sommige kinderen nauwelijks op de voorgrond staan.

Niet iedereen met ADHD is hyperactief. Dat kan herkenbaar klinken, maar vraagt precisie. Innerlijke rusteloosheid kan bij ADHD voorkomen, vooral bij oudere jongeren en volwassenen, maar piekeren, slaapproblemen en een druk hoofd zijn niet automatisch verborgen hyperactiviteit.

Ze kunnen ook samenhangen met stress, angst, stemming, slaapttekort of andere factoren. Binnen de diagnostische criteria gaat hyperactiviteit onder meer over veel bewegen of friemelen, opstaan wanneer blijven zitten wordt verwacht, rennen of klimmen op ongepaste momenten, moeite hebben rustig bezig te zijn, veel praten en een indruk van voortdurend 'in de weer' zijn. Bij adolescenten en volwassenen kan zichtbare motorische drukte meer plaatsmaken voor een subjectief gevoel van rusteloosheid.

Daarmee is hyperactiviteit breder dan door de klas rennen, maar niet onbeperkt breed. Een kind dat veel denkt of fantasieerijk is, is daardoor niet 'mentaal hyperactief' in diagnostische zin. Die grens is belangrijk, omdat anders bijna iedere vorm van innerlijke activiteit onder ADHD kan worden geschoven.

Wie dat onderscheid maakt, kijkt verder dan het stereotype zonder een nieuw stereotype te creëren.

Wat er vanbinnen gebeurt

In dit deel van het boek: Als alles samenkomt: het complete beeld; Prikkelverwerking: een zenuwstelsel op scherp; Emotieregulatie: voelen zonder filter; ADHD en het ervaren van tijd

Na de eerste hoofdstukken kan het verleidelijk zijn ADHD te zien als drie losse onderdelen: onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit. In de praktijk lopen die kenmerken vaak door elkaar. Een kind dat tijdens een taak wordt afgeleid, kan onmiddellijk op de nieuwe prikkel reageren en daardoor opstaan.

Een ander mist een deel van de instructie, begint te snel en maakt vervolgens fouten. Wat zichtbaar wordt als één probleem, kan dus voortkomen uit meerdere processen die elkaar beïnvloeden. Toch moeten we ook hier precies blijven.

Niet ieder kind met ADHD heeft alle drie de kenmerken even sterk. De diagnostiek onderscheidt juist verschillende presentaties. Het 'complete beeld' van ADHD is daarom niet een kind bij wie alles tegelijk aanwezig is, maar een beeld waarin symptomen, ontwikkeling, context, beperkingen en individuele verschillen samen worden bekeken.

Dat onderscheid is niet alleen technisch. Een kind kan voornamelijk onoplettende symptomen hebben en nauwelijks opvallend hyperactief zijn. Een ander laat juist veel hyperactief-impulsief gedrag zien zonder dat onoplettendheid op dezelfde manier op de voorgrond staat.

Bij een gecombineerde presentatie zijn in beide domeinen voldoende symptomen aanwezig. Daarmee verdwijnt het idee dat iemand 'meer ADHD' heeft wanneer meer soorten gedrag zichtbaar zijn. De ernst wordt niet bepaald door hoeveel stereotypen iemand afvinkt, maar door de mate waarin symptomen het functioneren beïnvloeden.

Wie zo kijkt, krijgt geen eenvoudiger kind maar wel een nauwkeuriger beeld.

Moeite met emoties reguleren krijgt in gesprekken over ADHD steeds meer aandacht. Onderzoek laat zien dat emotionele ontregeling bij een deel van kinderen en volwassenen met ADHD vaker voorkomt en veel invloed kan hebben op dagelijks functioneren. Toch vraagt de formulering 'voelen zonder filter' om nuance.

Niet ieder kind met ADHD voelt intenser dan andere kinderen, en empathie, enthousiasme of diepe betrokkenheid zijn geen vaste ADHD-eigenschappen. ADHD wordt nog altijd gediagnosticeerd op basis van onoplettendheid en/of hyperactiviteit-impulsiviteit; emotionele ontregeling is geen afzonderlijk kerncriterium. Dat maakt emoties niet minder belangrijk.

Een kind dat snel gefrustreerd raakt, fel reageert op teleurstelling of lang nodig heeft om weer tot rust te komen, kan daar ernstig door worden belemmerd. De vraag is alleen niet: hoort dit nu eenmaal bij een ADHD-brein? De betere vraag is: wat gebeurt er precies, welke rol kan ADHD spelen en wat moeten we daarnaast onderzoeken?

Emotieregulatie betekent niet dat emoties moeten worden weggeduwd. Het gaat om processen waarmee iemand een emotie opmerkt, begrijpt en beïnvloedt: hoe snel een reactie ontstaat, hoe sterk die wordt, welk gedrag erop volgt en hoe iemand daarna weer verder kan. Soms betekent reguleren dat je jezelf afremt.

Soms dat je verdriet juist toelaat, hulp vraagt of een situatie verlaat voordat die escaleert. Een kleuter kan niet dezelfde zelfregulatie dragen als een tiener, en ook in de adolescentie is die ontwikkeling niet af.

Voor veel gezinnen met ADHD is tijd een terugkerend strijdpunt. Een kind onderschat hoe lang aankleden duurt, begint te laat aan een opdracht, verliest zich in een activiteit of lijkt pas in beweging te komen wanneer een deadline bijna is verstreken. Zulke ervaringen zijn herkenbaar en kunnen grote gevolgen hebben voor school, afspraken en de sfeer thuis.

Dat beeld kan herkenning geven, maar het is geen formele definitie van ADHD. 'Tijdblindheid' is een populaire beschrijvende term, geen diagnostisch criterium. Onderzoek wijst wel op groepsverschillen in onder meer tijdsinschatting, timing en temporele verwerking, maar het individuele beeld varieert sterk.

Weten hoe laat het is en goed met tijd omgaan zijn verschillende dingen. Voor een schoolochtend moet een kind niet alleen de klok kunnen lezen, maar ook inschatten hoeveel tijd douchen, aankleden, ontbijten en een tas pakken kosten. Vervolgens moet het op tijd beginnen, tussendoor niet te lang afdwalen en zo nodig het tempo aanpassen.

Daar komen aandacht, werkgeheugen, planning, taakinitiatie en zelfmonitoring samen. Problemen die als 'geen tijdsbesef' worden ervaren kunnen dus uit verschillende kwetsbaarheden voortkomen. Het doel is niet dat een kind nooit meer te laat komt of tijd altijd feilloos aanvoelt.

Het doel is dat tijd steeds minder iets wordt wat hem overkomt en steeds meer iets waarmee hij kan leren werken.

Waar het kan botsen

In dit deel van het boek: Motivatie: waarom 'gewoon doen' vaak niet werkt; Keuzes maken: chaos in het hoofd; Structuur: houvast zonder verstikking; ADHD in de klas: wat kinderen écht nodig hebben; School en het schoolsysteem

Motivatie wordt gemakkelijk als een karaktereigenschap behandeld. Een kind begint niet aan zijn huiswerk, dus het zal wel geen zin hebben. Het vergeet opnieuw iets in te leveren, dus blijkbaar vindt het school niet belangrijk genoeg.

Voor kinderen met ADHD kan zo'n conclusie hard aankomen, juist omdat willen en doen niet altijd netjes samenvallen. ADHD-motivatie wordt er beschreven als een neurologisch systeem dat niet op belang werkt, maar op interesse, spanning, emotie of urgentie. Motivatie, beloning, aandacht en taakinitiatie spelen bij ADHD een belangrijke rol, maar er bestaat geen universele 'ADHD-startknop' die alleen door de juiste prikkel wordt aangezet.

Willen is niet hetzelfde als kunnen beginnen. Een kind kan oprecht van plan zijn een taak te doen en toch niet starten. Daar kunnen verschillende processen achter zitten: de opdracht is onduidelijk, de eerste stap ontbreekt, afleiding wint het van het voornemen, het kind verwacht dat de taak vervelend wordt of ziet op tegen mogelijke fouten.

Het belangrijkste blijft overeind: een kind dat niet begint heeft meer aan de vraag 'waar loopt de stap naar actie vast?' dan aan het oordeel 'je wilt het blijkbaar niet genoeg'. Vanaf die vraag kan motivatie weer iets worden waarmee je werkt, in plaats van iets waarop je een kind beoordeelt.

Structuur kan bij ADHD veel verschil maken, maar de zin 'je hebt gewoon meer structuur nodig' helpt zelden. Een agenda, planning of vaste routine werkt alleen wanneer het systeem aansluit bij de taak, de leeftijd en degene die het moet gebruiken. Sommige kinderen hebben veel baat bij voorspelbaarheid en zichtbare stappen; andere functioneren prima met een lossere dag zolang belangrijke momenten duidelijk zijn.

ADHD maakt onder meer plannen, organiseren, werkgeheugen en taakinitiatie bij veel kinderen kwetsbaarder. Daaruit volgt niet dat hun gedachten per definitie niet-lineair zijn, dat structuur onnatuurlijk voelt of dat klassieke systemen nooit werken. Voordat er een nieuw schema komt, is één vraag belangrijk: wat gaat er nu precies mis?

Een ander begint niet aan huiswerk. Een derde verliest 's ochtends tijd doordat het steeds iets anders gaat doen. Die problemen vragen niet automatisch dezelfde oplossing.

Een opdracht als 'ruim je kamer op' klinkt eenvoudig, maar bevat veel beslissingen. Bij kinderen die moeite hebben met organiseren, prioriteren of volhouden kan zo'n open opdracht snel vastlopen. Houvast zonder verstikking betekent uiteindelijk precies dat: genoeg duidelijkheid om dagelijkse taken

haalbaarder te maken, en genoeg flexibiliteit om het systeem aan het kind te laten aanpassen in plaats van het kind voortdurend aan het systeem.

School is voor kinderen veel meer dan een plek waar kennis wordt overgedragen. Het is ook een omgeving waarin zij uren achter elkaar moeten luisteren, schakelen, plannen, samenwerken, wachten, materiaal organiseren en omgaan met verwachtingen. Voor een kind met ADHD kunnen juist sommige van die dagelijkse eisen extra inspanning vragen.

Dat betekent niet dat het schoolsysteem fundamenteel ongeschikt is voor ADHD, maar wel dat een standaardaanpak niet voor iedere leerling even goed werkt. Die kritiek bevat herkenbare punten, maar wordt te absoluut wanneer vrijwel iedere moeilijkheid uit die tegenstelling wordt verklaard. Onderwijs verschilt sterk per school, leerkracht en leerling.

Bovendien kunnen duidelijke regels, structuur en oefening juist steun bieden. De relevante vraag is daarom niet of school bij ADHD past, maar waar de eisen van deze school en de mogelijkheden van dit kind elkaar wel of niet ontmoeten. Aandachtsregulatie en motivatie kunnen bij ADHD verschillen, maar een leerling kan ook aandacht geven aan minder interessante stof en leren omgaan met langere opdrachten.

Een kind dat veel vaker dan klasgenoten wordt aangesproken op praten, bewegen, vergeten of niet beginnen, kan daar last van krijgen. Zeker wanneer correcties vooral negatief, publiek of weinig informatief zijn, kan school verbonden raken met schaamte of het gevoel steeds tekort te schieten.

Relaties, omgeving en dagelijks leven

In dit deel van het boek: De emotionele impact van schoolervaringen; Onderpresteren en faalangst; Perfectionisme: alles of niets; Zelfbeeld: van 'te veel' naar 'precies goed'

Schoolervaringen kunnen lang doorwerken. Een kind dat vaak wordt gecorrigeerd, achterloopt met werk of merkt dat dagelijkse taken hem meer moeite kosten dan klasgenoten, kan onzeker worden. ADHD kan het risico daarop vergroten wanneer problemen met aandacht, impulsiviteit of organisatie steeds opnieuw zichtbaar worden in een omgeving waarin prestaties en gedrag veel worden beoordeeld.

Niet ieder kind met ADHD ontwikkelt zulke problemen en niet iedere moeilijke schoolervaring ontstaat doordat school het kind verkeerd begrijpt. Daarom moeten we kijken naar wat een leerling werkelijk heeft meegemaakt en welke betekenis hij daaraan heeft gegeven. Wanneer een kind regelmatig hoort dat het niet oplet, te langzaam werkt, spullen vergeet of anderen stoort, kan het gaan verwachten dat het opnieuw misgaat.

Zeker wanneer feedback vooral negatief of persoonlijk wordt, kan gedrag onderdeel worden van het zelfbeeld. 'Ik vergat mijn boek' kan verschuiven naar 'ik ben altijd chaotisch'. 'Deze toets ging slecht' kan worden 'ik kan dit niet'.

De oplossing is niet fouten niet meer benoemen. Het verschil zit tussen gedrag corrigeren en identiteit beoordelen. Een kind moet kunnen horen wat anders moet zonder te concluderen dat er iets mis is met wie het is.

Een kind hoeft zijn schoolverleden niet te vergeten om opnieuw vertrouwen op te bouwen. Het heeft vooral nieuwe ervaringen nodig die laten zien dat één fout geen identiteit is, ondersteuning geen zwakte betekent en ontwikkeling niet stopt bij wat eerder misging.

Perfectionisme lijkt op het eerste gezicht bijna het tegenovergestelde van ADHD. Het ene beeld gaat over impulsiviteit, vergeten en moeite met organiseren; het andere over controle, hoge eisen en niets aan het toeval willen overlaten. Toch kunnen beide bij hetzelfde kind voorkomen.

Een leerling kan chaotisch zijn met spullen en tegelijk uren blijven hangen op één opdracht omdat die volgens hem perfect moet worden. Perfectionisme is geen kernkenmerk van ADHD. Het kan samenhangen met angst, temperament, hoge verwachtingen, zelfbeeld of andere factoren en verdient daarom een eigen analyse.

Zorgvuldig willen werken is niet hetzelfde als problematisch perfectionisme. Hoge standaarden kunnen motiveren en tot goed werk leiden. Het wordt lastiger wanneer een kind alleen tevreden kan zijn met een bijna foutloos resultaat, buitensporig veel tijd besteedt aan details of taken vermijdt uit angst dat het resultaat niet goed genoeg zal zijn.

De vraag is dus niet of een kind hoge eisen stelt, maar wat die eisen doen met functioneren. Kan het beginnen zonder vooraf zekerheid over succes? Het uiteindelijke doel is niet 'minder ambitie'.

Het is vrijheid om te beginnen, te leren, fouten te herstellen en iets af te ronden zonder dat ieder resultaat een oordeel wordt over wie je bent.

Een kind bouwt zijn zelfbeeld niet in één keer op. Het ontstaat uit duizenden kleine ervaringen: wat lukt, wat niet lukt, hoe anderen reageren en welke conclusies het kind daar zelf uit trekt. Bij ADHD kunnen terugkerende problemen met aandacht, impulsiviteit, organiseren of emotieregulatie ervoor zorgen dat een kind relatief vaak feedback krijgt op gedrag dat anderen storend, slordig of onhandig vinden.

Dat kan het zelfbeeld beïnvloeden, maar het hoeft niet. Niet ieder kind met ADHD voelt zich 'te veel', mislukt of anders, en een diagnose bepaalt niet hoe iemand zichzelf uiteindelijk zal zien. Juist bij zelfbeeld moeten we ruimte laten voor verschillen.

Er is een belangrijk verschil tussen 'ik vergat mijn gymtas' en 'ik ben chaotisch', tussen 'ik praatte door iemand heen' en 'ik ben irritant'. Kinderen maken zulke sprongen soms zelf, maar volwassenen kunnen ze ook onbedoeld versterken. Een opmerking als 'jij luistert ook nooit' klinkt groter dan het gedrag waarop hij betrekking heeft.

Hetzelfde geldt voor positieve etiketten. 'Jij bent onze creatieve ADHD'er' kan vriendelijk bedoeld zijn, maar maakt een diagnose opnieuw onderdeel van een identiteit die veel breder is. Maar het is ook niet zijn ADHD-krachten.

Het is een persoon die sterke en zwakke kanten ontwikkelt, keuzes leert maken, soms steun nodig heeft en nooit gereduceerd hoeft te worden tot één verklaring voor wie het is.

Wat helpt in de praktijk

In dit deel van het boek: Identiteit: wie ben ik eigenlijk?; De sociale wereld: verlangen naar verbinding; Vriendschap, liefde en verbinding; ADHD en trauma: een kwetsbare wisselwerking

Identiteit gaat verder dan zelfbeeld. Zelfbeeld gaat vooral over hoe je jezelf waardeert; identiteit gaat over de bredere vraag wie je bent, wat belangrijk voor je is, waar je bij hoort en hoe je jezelf in verhouding tot anderen begrijpt. ADHD kan daarin een rol spelen, maar nooit de hele verklaring worden.

Tegelijk wordt te gemakkelijk aangenomen dat mensen met ADHD vrijwel allemaal opgroeien met het gevoel anders, te intens of verkeerd te zijn. Identiteit ontstaat bovendien uit veel meer dan ADHD: temperament, gezin, cultuur, vriendschappen, school, interesses en ervaringen van succes en verlies spelen allemaal mee. Een kind kan voetballer, gamer, muzikant, broer, vriendin, grappenmaker of dierenliefhebber zijn.

Het kan ADHD hebben zonder dat ADHD het belangrijkste onderdeel van zijn identiteit is. Voor een ander kan herkenning in ADHD juist tijdelijk veel betekenen omdat het eindelijk woorden geeft aan moeilijkheden die lang onbegrepen bleven. Het doel is dat ADHD een plek krijgt die klopt: belangrijk

genoeg om relevante moeilijkheden te begrijpen, maar niet zo groot dat iedere eigenschap ermee wordt verklaard.

Wanneer ieder enthousiasme, conflict, talent of gevoel direct 'de ADHD' wordt genoemd, krijgt een kind weinig ruimte om zichzelf buiten het label te ontdekken. Een label kan taal geven, ondersteuning openen en schaamte verminderen. Maar het hoeft nooit de grens te worden waarbinnen een kind zichzelf moet begrijpen.

Vriendschap en liefde vragen aandacht, afstemming, wederkerigheid en herstel. ADHD kan op al die gebieden invloed hebben, maar niet volgens één vast patroon. Sommige mensen vergeten afspraken, anderen reageren snel in een conflict of verliezen tijdens een gesprek hun aandacht.

Weer anderen ervaren nauwelijks relationele problemen door ADHD. Mensen met ADHD kunnen warm, loyaal en betrokken zijn, maar ook gereserveerd, conflictvermijdend of sociaal onhandig. Relaties worden niet door een diagnose van karakter voorzien.

Een terugkerend thema in relaties is het verschil tussen wat iemand bedoelt en wat de ander ervaart. Een vergeten afspraak hoeft geen gebrek aan liefde te betekenen. Afgeleid raken tijdens een gesprek hoeft geen desinteresse te zijn.

Een impulsieve opmerking kan eruit zijn voordat iemand heeft nagedacht over de gevolgen. Maar een goede intentie maakt het effect niet ongedaan. Wie herhaaldelijk wordt vergeten of onderbroken kan zich gekwetst voelen.

Begrip voor ADHD betekent daarom niet dat de ander zijn ervaring moet inslikken. Niet omdat ADHD mensen automatisch loyaler, eerlijker of dieper maakt, maar omdat relaties kunnen groeien wanneer beide mensen elkaar serieus nemen. Wederkerigheid, verantwoordelijkheid en herstel zijn minstens zo belangrijk.

ADHD en trauma worden soms tegenover elkaar gezet: is bepaald gedrag een gevolg van ADHD, of komt het door ingrijpende ervaringen? ADHD is een neurodevelopmentale aandoening; traumagerelateerde klachten kunnen ontstaan na overweldigende gebeurtenissen of omstandigheden. Ze zijn niet hetzelfde, maar kunnen wel naast elkaar bestaan en elkaar in het dagelijks functioneren beïnvloeden.

Trauma veroorzaakt ADHD niet, en ADHD betekent evenmin dat iemand automatisch getraumatiseerd raakt. Wel kunnen kinderen met ADHD door hun symptomen vaker in conflictsituaties terecht komen, negatieve feedback ontvangen of problemen op school en in relaties ervaren. Het is een risico, geen vaststaande levensloop.

Niet iedere moeilijke ervaring is trauma. Het woord trauma wordt tegenwoordig breed gebruikt. Pesten, langdurige afwijzing, harde correcties of een schoolperiode waarin een kind voortdurend overvraagd wordt, kunnen diep ingrijpend zijn.

Toch betekent een pijnlijke of langdurig stressvolle ervaring niet automatisch dat er sprake is van een traumagerelateerde stoornis. Herstel vraagt soms rust, soms behandeling, soms aanpassingen op school, soms ouderondersteuning en vaak een combinatie. Niet het mooiste verklaringsmodel bepaalt wat nodig is, maar de vraag welke klachten er zijn, waardoor het kind vastloopt en welke aanpak helpt.

Ruimte voor ontwikkeling

In dit deel van het boek: ADHD en stress: de vicieuze cirkel doorbreken; Slaap: rust in een rusteloos brein; Ouderschap: tussen aanvoelen en strijd voeren; Creativiteit en kracht: denken buiten de lijntjes; Voorbij het label: van stigma naar kracht

Een toetsweek, ruzie met een vriend, een volle agenda of een onverwachte verandering kan spanning geven zonder dat er iets mis is. Bij kinderen en jongeren met ADHD kan stress wel extra zichtbaar worden wanneer de eisen op aandacht, planning, impulsremming en organiseren oplopen. Wat op een rustige dag nog lukt, kan onder druk ineens veel moeilijker worden.

Tegelijk wordt stress soms voorgesteld als een bijna permanente toestand van een overbelast ADHD-zenuwstelsel. Niet ieder kind met ADHD leeft chronisch onder spanning en stress is geen verborgen kernsymptoom van ADHD. De relevante vraag is steeds: welke belasting is er, welke vaardigheden worden gevraagd en wat gebeurt er met het functioneren wanneer de druk toeneemt?

Stress ontstaat niet alleen door wat er gebeurt, maar ook door de betekenis die iemand eraan geeft en de mogelijkheden die hij ervaart om ermee om te gaan. Een onverwachte wijziging in het rooster kan voor het ene kind nauwelijks iets betekenen en voor het andere een keten van problemen veroorzaken. Wie moeite heeft overzicht te houden, tijd in te schatten of meerdere stappen tegelijk te organiseren, kan bij dezelfde hoeveelheid werk sneller het gevoel krijgen achter de feiten aan te lopen.

Dat betekent niet dat het zenuwstelsel 'minder stress aankan'. Het betekent dat bepaalde situaties meer inspanning kunnen vragen. Stress hoeft dus niet volledig te verdwijnen.

Ouderschap vraagt voortdurend afstemmen: wanneer help je, wanneer laat je los, wanneer stel je een grens en wanneer blijkt een verwachting simpelweg te groot? Bij een kind met ADHD kunnen die vragen vaker op scherp komen te staan. Niet omdat ouders intuïtief altijd weten wat er speelt of omdat een kind met ADHD per definitie uitzonderlijk zwaar is om op te voeden, maar omdat problemen met aandacht, impulsremming, organiseren of emotieregulatie in het dagelijks leven veel herhaling kunnen vragen.

Een ochtendroutine die iedere dag opnieuw begeleiding nodig heeft, huiswerk dat steeds escaleert of terugkerende conflicten over schermtijd kunnen veel van een gezin vragen. Tegelijk verschillen kinderen en gezinnen sterk. Een bruikbaar hoofdstuk over ouderschap moet daarom niet vertellen hoe 'ADHD-ouders' zich voelen, maar laten zien hoe ouders hun kind kunnen begrijpen zonder zichzelf of het kind vast te zetten in één verhaal.

Ouders kennen hun kind vaak beter en langer dan welke professional ook. Zij zien gedrag op verschillende momenten, kennen de voorgeschiedenis en merken soms veranderingen op die in een spreekkamer of klas niet zichtbaar zijn. Maar ouderlijke intuïtie is geen diagnostisch instrument.

Een ouder kan terecht voelen dat er iets speelt en toch niet precies weten wat de oorzaak is. Slecht slapen, angst, leerproblemen, autisme, stress en andere factoren kunnen gedrag beïnvloeden dat op ADHD lijkt of ermee samengaat.

Na vijftientig hoofdstukken over aandacht, impulsiviteit, school, relaties, stress, slaap en ouderschap komen we terug bij de vraag onder dit hele boek: wat betekent ADHD uiteindelijk voor hoe je naar een kind kijkt? Een diagnose kan veel verklaren en toegang geven tot passende hulp. Tegelijk is geen enkel kind samen te vatten in een diagnose.

Voorbij het label betekent daarom niet dat ADHD er niet toe doet. Het betekent dat we het label precies genoeg gebruiken om te begrijpen waar problemen vandaan kunnen komen, zonder er eigenschappen, talenten en toekomstverwachtingen aan vast te plakken die niet voor ieder kind gelden. ADHD mag richting geven aan ondersteuning, maar hoeft niet het verhaal over de hele persoon te worden.

ADHD is een neurodevelopmentale aandoening die daadwerkelijk beperkingen kan geven. Aandacht vasthouden, impulsen remmen, organiseren, beginnen, volhouden en dagelijkse verantwoordelijkheden beheren kunnen aanzienlijk moeilijker zijn. Dat hoeven we niet zachter te maken om respectvol over ADHD te spreken.

Tegelijk is een kind dat ondersteuning nodig heeft niet alleen een verzameling problemen. Het heeft interesses, humor, relaties, voorkeuren, waarden, talenten en eigenschappen die niet uit een diagnose hoeven voort te komen.

Wat je uit het volledige boek haalt

Als je dit punt hebt bereikt, heb je veel kanten van ADHD gezien. Niet alleen de kenmerken die in een diagnose worden beschreven, maar vooral wat die kenmerken in het dagelijks leven kunnen betekenen: thuis, op school, in relaties en in de ontwikkeling van een kind. Misschien heeft dit boek herkenning gegeven.

Misschien heeft het juist vragen oproepen of duidelijk gemaakt dat niet alles wat je bij je kind ziet door ADHD verklaard kan worden. Ze kan taal geven aan terugkerende problemen en richting geven aan ondersteuning, maar het kind blijft altijd groter dan het label. ADHD vraagt niet om volwassenen die stoppen met corrigeren.

Kinderen hebben grenzen, verwachtingen en feedback nodig. Het verschil zit in hóé we kijken en reageren: gedrag zo precies mogelijk begrijpen, rekening houden met wat werkelijk moeilijk is en tegelijk blijven geloven dat vaardigheden kunnen groeien. Begrip en ontwikkeling hoeven elkaar niet in de weg te zitten.

Ook ouders hoeven het niet perfect te doen. Er zullen dagen zijn waarop je geduld op is, een aanpak niet werkt of je achteraf iets anders had willen zeggen. Dat maakt de relatie niet waardeloos.

Juist het vermogen om terug te komen, te herstellen en opnieuw te kijken laat een kind zien dat fouten niet het einde van verbinding betekenen. Niet alleen naar ADHD, maar naar het kind dat voor je staat.

Het volledige boek werkt deze thema's hoofdstuk voor hoofdstuk verder uit, met meer context, nuance, herkenbare situaties en praktische handvatten. Deze teaser is bewust een kennismaking: de verdieping zit in het boek zelf.

Het Neurokompas • hetneurokompas.nl