

Inhoud

Inleiding	12
-----------	----

Deel I Wat we weten over de stoornis ADHD

Hoofdstuk 1 Kenmerken van ADHD

1.1 De basiskenmerken	16
1.2 Aandachts- en concentratiestoornissen	17
1.3 Impulsiviteit	17
1.4 Hyperactiviteit	18
1.5 Niet altijd druk	18
1.6 Regelfuncties	19
1.7 Orkest zonder dirigent	19
1.8 Innerlijke spraak	20
1.9 Symptomen veranderen met de leeftijd	20
1.10 Jongeren	21
1.11 Volwassenen	21
1.12 Hoe vaak komt het voor?	22
1.13 Verdeling jongens/meisjes	23

Hoofdstuk 2 Bijkomende stoornissen

2.1 Pervasieve ontwikkelingsstoornis	24
2.2 Oppositioneel-opstandige gedragsstoornis	25
2.3 Agressieve gedragsstoornis	25
2.4 Leerstoornissen	25
2.5 Angst- en stemmingsstoornissen	26
2.6 Ticstoornis	26
2.7 Motorische stoornissen	26
2.8 Syndromen die samengaan met ADHD-verschijnselen	27

Hoofdstuk 3 Oorzaken van ADHD

3.1 Erfelijkheid	28
3.2 Genen en omgeving	28
3.3 ADHD en hersenen	29
3.4 Een ander brein	30
3.5 Neuro-anatomie	32
3.6 Neurochemie	33
3.7 Verder onderzoek	34

Hoofdstuk 4 Gevolgen van ADHD

4.1	Gevolgen voor het kind	35
4.2	Gevolgen voor de ouders	36
4.3	De kar in je eentje trekken	36
4.4	Broertjes en zusjes	36
4.5	Heeft ADHD ook leuke kanten?	37

Deel II Heeft mijn kind ADHD?

Hoofdstuk 1 Signalering

1.1	Eerste signalen	38
1.2	Wat is normaal?	38
1.3	Huilbaby's en ADHD	39
1.4	Onzekerheid	39
1.5	Geruststelling	40
1.6	Leerkrachten	41
1.7	Wat kan het ook zijn?	41
1.8	Druk of ADHD?	42

Hoofdstuk 2 Diagnose

2.1	Waar hulp zoeken?	43
2.2	Vorbereiding op het consult	43
2.3	Vragen, vragen, vragen	44
2.4	Extra onderzoek	45
2.5	Classificatie	45
2.6	Diagnose	46
2.7	Verdriet en hoop	46
2.8	Behandeling van ADHD	47
2.9	Richtlijnen voor behandeling	48
2.10	Behandelplan	49

Deel III ADHD in het gezin

Hoofdstuk 1 Omgaan met de stoornis

1.1	Na de diagnose	50
1.2	Wat nu?	50
1.3	Elkaar de ruimte gunnen	51
1.4	Vaders en moeders	51
1.5	De teugels (weer) in handen	52

1.6	Aandacht verdelen	52
1.7	Contact met de buitenwereld	53
1.8	Hoe vertellen we het de familie?	53
1.9	En de burens?	54
1.10	Hobby's	54

Hoofdstuk 2 Omgaan met het kind

2.1	Positief benaderen	57
2.2	Belonen en straffen	58
2.3	De time-out	58
2.4	Regels en structuur	60
2.5	Gezinsoverleg	60
2.6	Veranderen kost tijd	64

Deel IV Medicatie bij ADHD

Hoofdstuk 1 Wat kan medicatie doen? 68

1.1	Pillen voor gedrag?	70
1.2	Waarom medicijnen bij ADHD?	70
1.3	Medicijnen genezen niet	71
1.4	Wanneer medicijnen?	72
1.5	Hoe lang medicijnen?	72
1.6	Wie schrijft voor?	73

Hoofdstuk 2 Psychostimulantia

2.1	Methylfenidaat en dexamfetamine	74
2.2	Hoe werken psychostimulantia?	75
2.3	Ritalin	75
2.4	Concerta	75
2.5	Dexamfetamine (Dexedrine)	76
2.6	Generieke middelen	76
2.7	Voor welke leeftijd?	77
2.8	Starten en stoppen	77
2.9	Overdosering	78
2.10	Bijwerkingen van stimulantia	78
2.11	Therapietrouw	79
2.12	Tolerantie	79
2.13	Wanneer beter geen stimulantia?	79
2.14	Geen hulpmiddel bij diagnose	80
2.15	Gevaar voor handel	80

2.16	Methylfenidaat en verslaving	80
2.17	Veiligheid van psychostimulantia	81

Hoofdstuk 3 Antidepressiva

3.1	'Oudere' antidepressiva	83
3.2	Bijwerkingen	83
3.3	Vanaf welke leeftijd?	84
3.4	Starten en stoppen	84
3.5	Overdosering	84
3.6	Tolerantie	85
3.7	Veiligheid	85
3.8	Wanneer geen antidepressiva?	85

Hoofdstuk 4 Anti-hogebloeddrukmedicijnen

4.1	Clonidine en verwante middelen	86
4.2	Bijwerkingen	86
4.3	Starten en stoppen	86
4.4	Overdosering	87
4.5	Tolerantie	87
4.6	Wanneer geen clonidine?	87
4.7	Veiligheid	87

Hoofdstuk 5 Antipsychotica (neuroleptica)

5.1	Tijdelijke oplossing	88
5.2	Bijwerkingen	88
5.3	Starten en stoppen	88
5.4	Overdosering	89
5.5	Tolerantie	89
5.6	Veiligheid	89

Hoofdstuk 6 Andere medicatie

6.1	Atomoxetine (Strattera)	90
6.2	Bijwerkingen en veiligheid	90
6.3	Registratie en vergoeding	90
6.4	Melatonine	91

Hoofdstuk 7 Alternatieve behandeling

7.1	Alternatief?	93
7.2	Goede luisteraars	93
7.3	Het gevoel 'alles te doen'	93
7.4	Niet idealiseren	94

7.5	Kleur-, geur- en smaakstoffenvrij dieet	94
7.6	Vitamine- en mineralensupplementen	95
7.7	Fewfooddieet	96
7.8	Vetzuren	96
7.9	EEG-biofeedback/neurofeedback	97
7.10	Gehoortraining	97
7.11	Therapieën vergeleken	98
7.12	Verstandige consumenten worden	99

Deel V Werken aan nieuw, beter gedrag

Hoofdstuk 1 Gedragstherapie

1.1	Elke ouder is therapeut	100
1.2	Cognitieve gedragstherapie	100
1.3	Mediatietherapie	101
1.4	Waarom gedragstherapie?	102
1.5	Trainingen voor kinderen	102
1.6	Oudertrainingen	103
1.7	Wat doet een gedragstherapeut?	104
1.8	Leren over ADHD	104
1.9	Het gedrag leren observeren	105
1.10	Een eigen opvoedingsstijl ontdekken	105
1.11	Veranderingen aanbrengen	106
1.12	Een therapeut kan niet toveren	106
1.13	Elkaar steunen	107
1.14	Zelfhulpcursussen	108

Hoofdstuk 2 De familie Van Dalen zoekt naar antwoorden

2.1	Sprookjes bestaan niet	110
2.2	De familie Van Dalen	110
2.3	Uitgangspunten	111
2.4	De ochtendstond...	112
2.5	Aan het ontbijt is het gezellig	115
2.6	Na schooltijd lekker spelen	119
2.7	Vakantie: rust en ontspanning	122
2.8	Gezellig naar de verjaardag van oma	125
2.9	Kamperen: hele dagen spelen met andere kinderen	129
2.10	Fijn lang licht	133
2.11	Luisteren op school	137
2.12	De gezelligste maand van het jaar	141

Deel VI ADHD op school

Hoofdstuk 1 ADHD-kenmerken en school

1.1	ADHD: lastig bij het schoolse leren	144
1.2	Signalen op school	144
1.3	In de peuterklas	145
1.4	Op de basisschool	145
1.5	In het voortgezet onderwijs	145

Hoofdstuk 2 Ouder en school

2.1	Overleg en samenwerken	147
2.2	Concrete afspraken	148
2.3	Gewone basisschool?	148
2.4	SBO-school	149
2.5	Toelating tot het SBO	149
2.6	Speciaal onderwijs	150
2.7	Andere mogelijkheden	150
2.8	Rugzakje	151

Hoofdstuk 3 ADHD in de klas

Een hoofdstuk voor de leerkracht

3.1	Belangrijke taak	152
3.2	Overleg en samenwerken met derden	152
3.3	Negatieve spiraal	153
3.4	Aandacht en leerproces	153
3.5	Aandachtsproblemen	154
3.6	Tips bij aandachtsproblemen	155
3.7	Impulsiviteit en leerproces	156
3.8	Aanpassingen	156
3.9	Gedrag veranderen in de klas	157
3.10	De goedgedragkaart	157
3.11	Planning school- en huiswerk	158
3.12	Wat heeft de leerkracht nodig?	158
3.13	Een goed georganiseerde klas	159
3.14	Instructiemethoden variëren	159
3.15	Veel te winnen	160

Bijlagen

1	DSM IV, criteria voor de diagnose ADHD	164
2	30 vragen over medicatie bij ADHD	166
3	De goedgegedragkaart	175
4	Boeken over ADHD	179
5	Noten en literatuur	183
6	Nuttige adressen/websites	187
7	Register	189