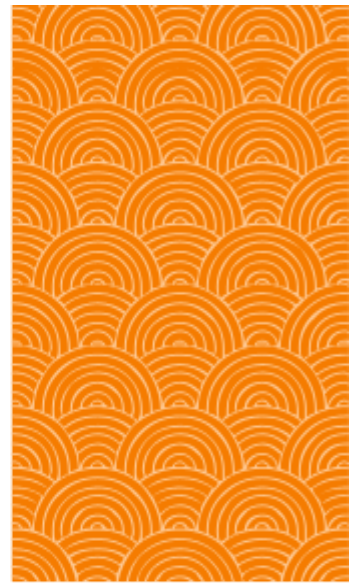


# ADHD op school – hulpmidd elen voor leerlingen

Milan Koole en Blaine Krom  
Picasso Lyceum



# Inhoud

Voorwoord: ADHD op school	3
Wat is ADHD?	5
Misconcepties over ADHD	6
Symptomen op school	8
Coaching	9
ADHD en emoties	10
Examens	13
Links	14



# Voorwoord: ADHD op school

ADHD is een stoornis die vaak verkeerd begrepen wordt en foutief wordt uitgelegd op docentopleidingen. In deze folder leggen wij uit wat ADHD precies is (ook wat ADHD vooral niet is), daarna noemen we symptomen die vaak op school voorkomen met voorgestelde hulpmiddelen ervoor. Daarna bespreken we het Examenprogramma en hoe het veranderd kan worden ter behulp van de leerling. Als laatst geven we links die te gebruiken zijn door leerlingen, ouders en docenten.

## Hoe gebruikt u deze folder?

Deze folder is bedoeld als eerste bron van informatie waarin wij een korte uitleg geven over symptomen en hulpmiddelen. De laatste bladzijdes bevatten links en bronnen om te verdiepen voor de docent en/of leerling. We raden aan dat docenten zich altijd verdiepen en de gegeven links zo veel mogelijk toepassen.



## Wanneer gebruikt u de voorgestelde hulpmiddelen in deze folder?

Als u (als docent van een leerling in kwestie) de voorgestelde hulpmiddelen van deze folder gebruikt, gaan wij er van uit dat:

1. U hebt vastgesteld dat de leerling in kwestie ADHD heeft met een diagnose van een doctor die specialiseert in ADHD.
2. U hebt een vermoeden dat de leerling in kwestie hulp zou kunnen gebruiken vanuit school en/of ouders.
3. De ouders van de leerling voldoende op de hoogte zijn van ADHD en de symptomen ervan.
4. U bent in gesprek geweest met de leerling en hun ouders die het er mee eens zijn dat de leerling hulp kan gebruiken.
5. U hebt vastgesteld welke symptomen van ADHD de leerling in kwestie hulp mee kan gebruiken (via een gesprek met de leerling in kwestie).
6. U hebt het hulpmiddel in kwestie besproken met de leerling in kwestie. De leerling is het eens met het hulpmiddel en begrijpt waarom het wordt toegepast.
7. De toegepaste hulpmiddelen aangepast worden aan de leerling in kwestie in de loop van de tijd dat het gebruikt wordt.



# Wat is ADHD?

ADHD is een stoornis die vaak verkeerd begrepen wordt door mensen die het niet hebben. ADHD is een stoornis die zich bevindt in de frontale hersenkwab, het vermindert de executieve functies.

De executieve functies is de functie in het brein die ervoor zorgt dat de persoon niet reageert op elke impuls die de persoon in kwestie krijgt. Het is verantwoordelijk voor (onder anderen) reactie inhibitie, emotionele regulatie, organisatie, planning en tijdsvoorzicht. Dit alles verbetert naarmate iemand ouder wordt, als vuistregel geldt dat de ontwikkeling van iemands executieve functies bij iemand met ADHD 30% achterloopt vergeleken met leeftijdsgenoten.

Iemand met ADHD heeft dus moeite met het inhouden van hun reacties: "Ferrari engines for brains, with bicycle breaks" aldus Dr. Edward Hallowell. Dit legt uit waarom mensen met ADHD vaak afgeleid raken: ze hebben weinig keuze over waar ze de meeste aandacht aan geven. Dit legt ook uit waarom sommige mensen met ADHD vaak bewegen tijdens andere taken.



# Misconcepties over ADHD

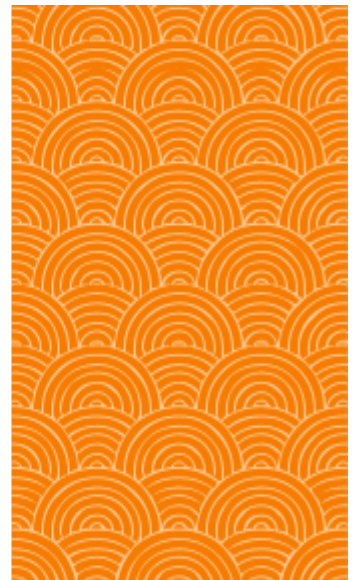
Er zijn veel incorrecte aannames over ADHD te vinden die verassend veel mensen lijken te geloven. Hier zijn een aantal van de meest voorkomenden en waarom ze fout zijn:

- ADHD bestaat niet – ADHD wordt al gediagnostiseerd sinds 1775, ongeveer 7% van de wereldpopulatie is gediagnostiseerd met ADHD.
- ADHD'ers zijn mensen die zich niet kunnen concentreren – Mensen met ADHD hebben moeite met zich concentreren op iets wat niet van persoonlijke interesse is.
- ADHD ontstaat door slechte ouders – Er is geen verschil in de hoeveelheid kinderen met ADHD gebaseerd op opvoedstijlen.
- ADHD is een excuus om lui te zijn – ADHD is een verschil in de frontale



hersenkwab en symptomen komen nooit vrijwillig.

- ADHD-medificatie is verslavend – ADHD-medificatie wordt therapeutisch toegepast om te voorkomen dat het een verslavend effect krijgt.
- Alleen mannen kunnen ADHD hebben – Vrouwen worden vaak foutief niet gediagnostiseerd.
- ADHD komt alleen voor in onder gemiddelde leerlingen – Ook leerlingen met goede schoolcijfers kunnen ADHD hebben, vaak wordt het foutief niet gediagnostiseerd in deze leerlingen, en foutief wel gediagnostiseerd in leerlingen met lagere schoolcijfers.
- Kinderen die zich wel kunnen focussen op videogames/sport/andere hobby's kunnen geen ADHD hebben – Mensen met ADHD kunnen vaak hyperfocussen op dingen die van persoonlijke interesse zijn. Zelfs tot het punt dat ze moeite hebben om te stoppen.



- Kinderen die niet hyperactief zijn kunnen geen ADHD hebben – Veel mensen met ADHD hebben ADHD-i (inattentive), deze zijn dus niet hyperactief. Ook hebben veel mensen met ADHD last van innerlijke hyperactiviteit die niet naar buiten komt.

- Als iemand met ADHD medicatie krijgt, heeft die persoon geen verdere hulp nodig – Alhoewel medicatie vaak helpt om symptomen te verminderen, voor veel mensen met ADHD is medicatie lang niet genoeg, en hebben extra coping mechanismen nodig naast hun medicatie.

- Extra hulpmiddelen voor ADHD geeft een oneerlijk voordeel aan de leerling – Leerlingen met ADHD hebben vaak coping mechanismen nodig om normaal te kunnen functioneren op school.

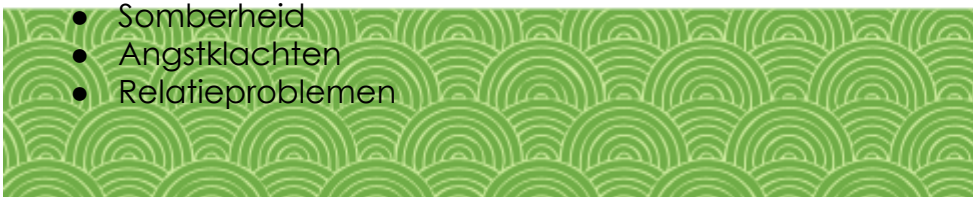




# Symptomen op school

ADHD symptomen komen in allerlei soorten en maten. Vaak wordt het gekenmerkt door aandachtsproblemen, impulscontrole en hyperactiviteit maar dit is maar een klein gedeelte van waar leerlingen met ADHD op school mee in de knoop komen. De symptomen verschillen bij iedereen en veranderen soms ook over tijd.

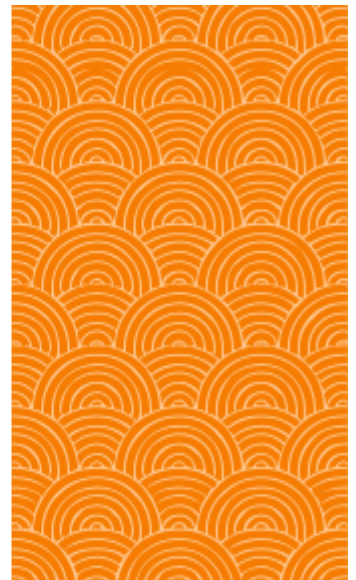
- Onder je niveau presteren: het zit er wel in maar het komt er niet uit
- Chaos in je hoofd of een vol hoofd
- Snel wisselende stemmingen
- Prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen
- Verstrooid zijn
- Afwezig of dromerig zijn
- Chronisch te laat komen
- Veel twijfelen en niet gemakkelijk een beslissing kunnen nemen
- Geen overzicht over tijd
- Enthousiast aan iets beginnen, maar het vervolgens niet afmaken
- Bij interesse geen last van concentratieproblemen, anders wel
- Moeite met ontspannen
- Dingen eruit flappen
- Niet lang stil kunnen zitten
- Innerlijke onrust
- Somberheid
- Angstklachten
- Relatieproblemen



# Coaching

Het belangrijkste voor coaches en leraren om een leerling met ADHD te helpen is het geven van structuur. Structuur en duidelijkheid helpt kinderen met ADHD focussen op wat er moet gebeuren. Een vage mondelinge opgaven maakt dat ze het niet begrijpen en alle interesse kwijt raken in wat er gebeurd of gebeurd moet worden.

De coach kan ook de leerling helpen met plannen en meerdere keren met de leerling kijken of de planning nog klopt en volg baar is en of ze zich er aan houden. Ook zijn afspraken over het hebben van stimtoys en andere voorwerpen die zouden kunnen helpen met bepaalde prikkelingen en impulsen goed om te maken, bijvoorbeeld welke ze bij zich mogen in de les en welke niet. Geluid dempende koptelefoons zijn ook voor veel leerlingen met ADHD een aanrader.



# ADHD en emoties

Wat hebben de twee met elkaar te maken?

Onder de executieve functies vallen ook de ACC. De ACC is (gedeeltelijk) verantwoordelijk voor de emotionele regulatie van het brein; specifiek zorgt het ervoor dat de persoon in kwestie niet direct op hun emotie reageert en eerst de consequenties ervan overweegt. In ADHD-breinen is deze functie verminderd, dat betekent dus dat iemand met ADHD niet nadenkt over wat voor effect hun reactie zal hebben voordat ze reageren op hun emoties.

Hoe laat zich dit zien in mensen met ADHD?

Mensen met ADHD (vooral op jongere leeftijd) zullen vaak een emotie tonen die toepasselijk is voor de situatie, maar sterker dan wat misschien gepast is – “Everyone wanted to throw their papers across the room when the teacher assigned extra homework [...] You’re the only one who did.” – Aldus ADHD expert Jessica McCabe in haar uitleg over ADHD-emoties voor jongere kinderen.



## Waarom is dit onbekend onder veel ADHD-ers/ouders/docenten?

Emotionele disregulatie is voor een lange tijd één van de kernsymptomen van ADHD geweest, maar is weggehaald in de vernieuwde DSM uit de jaren '70, gezien het feit dat dit geen meetbaar symptoom is. Ongeacht meerdere onderzoeken die emotionele disregulatie zien als kernsymptoom van ADHD, staat het vooralsnog niet in de huidige DSM.

## Wat betekent dit voor middelbare scholieren?

Uitbarstingen van ADHD-emoties kunnen vaak in een aantal categorieën worden ingedeeld.

- Woede – veel mensen met ADHD hebben last van woede uitbarstingen. Dit is het voorbeeld van Jessica McCabe van eerder.
- RS/RSD – RSD (Rejection Sensitive Dysphoria) wordt nog onderzocht, maar RS (Rejection Sensitivity) is een bekend symptoom van meerdere breinstoornissen. Momenten waarop dit zich laat zien kunnen verschillen van volle paniekaanvallen tot momenten waarop de leerling in kwestie simpelweg stil is en niet meer durft te praten met anderen in hun omgeving.



Vaak lijken docenten te denken dat ze eindelijk zijn doorgedrongen tot hun leerling, maar feitelijk hebben ze een acute stressreactie veroorzaakt.

- People pleasing – Dit stamt uit dezelfde symptomen als de vorige. Vaak zullen leerlingen met ADHD in groepsopdrachten meer hooi op hun vork nemen uit angst dat hun groepsgenoten anders (A) het niet/verkeerd zullen doen; of (B) niet vaker met de leerling zullen samenwerken.
- Depressie – Mensen met ADHD zijn gevoelig voor depressie en sociale angst.

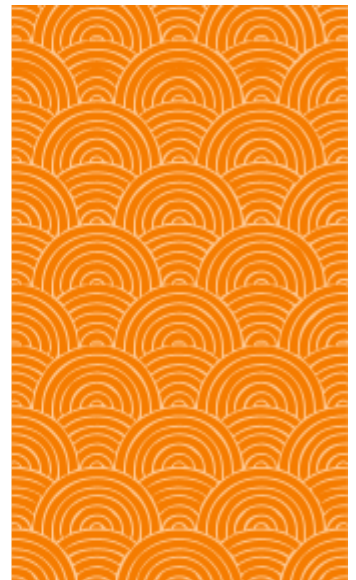
## Hoe kunnen scholen leerlingen helpen met deze symptomen?

De beste manier dat leerlingen met ADHD geholpen kunnen worden hierin is professionele hulp. Maar vaak helpt het ook voor kinderen/jongeren met ADHD om te weten dat dit gedeelte is van hun ADHD (omdat emotionele disregulatie een onbekend symptoom is denken mensen met ADHD vaak dat het gewoon aan hun ligt.), zie de “links voor leerlingen met ADHD” hieronder, over emoties en over RS/RSD.



# Examens

Examens en leerlingen met ADHD gaan niet zo goed samen. Leerlingen met ADHD hebben vaak meer last van bepaald prikkels en andere dingen waar de meeste leerlingen niet eens bij zouden na denken. Leerlingen met ADHD worden op het moment het zelfde behandeld als kinderen met dyslexie en krijgen als extra hulp alleen maar 30 minuten extra tijd. Dit werkt eigenlijk alleen maar tegen in correlatie met tijdsblindheid. Veel leerlingen hebben liever een aparte ruimte of een kleinere groep om de examens in af te nemen. dit zorgt er voor dat er minder prikkels zijn om op te reageren. De optie voor wat meer beweeg ruimte is ook een goede optie voor kinderen met ADHD voor het feit dat lang achter elkaar stil zitten erg moeilijk en ongemakkelijk is voor hun. Genummerde pagina's en duidelijke regels zorgt voor duidelijkheid en rust wat het afnemen van de toets makkelijker maakt voor leerlingen met ADHD.



# Links

## Voor leerlingen met ADHD:

- Wat is ADHD?  
<https://www.youtube.com/watch?v=xMWtGozn5jU>
- ADHD in het dagelijks leven:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI>
- Hulp met toets leren deel 1:  
<https://www.youtube.com/watch?v=qE9Pmm5yfhQ>
- Hulp met toets leren deel 2:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PZ4wWpPf-go>
- Hulp met toets leren deel 3:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MVBFCayoEF4>
- ADHD awareness month:  
<https://www.adhdawarenessmonth.org/>
- ADHDcentraal nederland:  
[https://adhdcentraal.nl/?gclid=Cj0KCQjwt-6LBhDIARIsAIPRQcLjTit2zGCdyzODmCYC9qldyS3bfHML0j4-qYh9L9PG7nrWZsl6aCwaAro2EALw\\_wcB](https://adhdcentraal.nl/?gclid=Cj0KCQjwt-6LBhDIARIsAIPRQcLjTit2zGCdyzODmCYC9qldyS3bfHML0j4-qYh9L9PG7nrWZsl6aCwaAro2EALw_wcB)
- Balansdigitaal ADHD:  
<https://balansdigitaal.nl/kennisbank/ontwikkelingsproblemen/welke-ontwikkelingsproblemen-zijn-er/wat-is-adhd/>



- ADHD en emoties:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2kew2JhKq3Y>
- ADHD en RS/RSD:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jM3azhiOy5E>

## Voor ouders en docenten:

- Uitleg over ADHD voor ouders/docenten:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YSfCdBBqNXY>
- ADHDcentraal nederland:  
[https://adhdcentraal.nl/?gclid=Cj0KCQjWt-6LBhDIARIsAIPRQcLjTit2zGCdyzODmCYC9qldyS3bfHML0j4-qYh9L9PG7nrWZsl6aCwaAro2EALw\\_wcB](https://adhdcentraal.nl/?gclid=Cj0KCQjWt-6LBhDIARIsAIPRQcLjTit2zGCdyzODmCYC9qldyS3bfHML0j4-qYh9L9PG7nrWZsl6aCwaAro2EALw_wcB)
- Balansdigitaal ADHD:  
<https://balansdigitaal.nl/kennisbank/ontwikkelingsproblemen/welke-ontwikkelingsproblemen-zijn-er/wat-is-adhd/>
- Lezing over lesgeven/opvoeden van kinderen met ADHD:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fWCocjh5aK0>
- RS/RSD:  
<https://www.additudemag.com/rejection-sensitive-dysphoria-adhd-emotional-dysregulation/>

