



KENMERKENFICHE ADHD



Problematiek

:

ADHD

Betekenis woord

:

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Definitie

:

ADHD is een ontwikkelingsstoornis of een vorm van neurodiversiteit, die wordt gekenmerkt door hyperactiviteit, impulsief en onoplettend gedrag.

Mogelijke sterktes van een leerling met ADHD

- Gedreven en enthousiast.
- Creatief en expressief.
- Sociaal en open.
- Energiek en actief.
- Snel en dynamisch.
- Zorgzaam.
- Veel fantasie.
- Rechtvaardigheidsgevoel.
- Zeggen eerlijk wat ze vinden.

Mogelijke struikelblokken van een leerling met ADHD

- Snel afgeleid.
- Verstrooidheidsfouten, weinig oog voor details.
- Moeite om lange de aandacht bij taken of spel te houden.
- Lijkt soms niet te luisteren.
- Volgt aanwijzingen niet altijd op.
- Maakt taken of verplichtingen vaak niet af.
- Moeite met organiseren van werk en activiteiten.
- Raakt veel dingen kwijt, is vergeetachtig.
- Beweegt vaak onrustig, wiebelt met handen of voeten.
- Staat op of loopt rond wanneer dat niet gepast is.
- Praat erg veel.
- Antwoordt voordat de vraag klaar is.
- Moeite om op de beurt te wachten.



Moeilijkheden bij verschillende vakken

Rekenen:

- Moeite met automatiseren (bv. tafels, optel- en aftreksommen).
- Problemen met consequent toepassen van strategieën.
- Raken snel afgeleid tijdens rekeninstructie.
- Minder goed tijdsbesef → moeite met tempo- en tijdsgebonden taken.

Schrijven:

- Motorische onrust → slordig of onleesbaar handschrift.
- Moeite om schrijfmateriaal te organiseren of vast te houden.
- Langzaam tempo en moeite met netheid.

Lezen:

- Technisch lezen kan gehinderd worden door aandachts- of articulatieproblemen.
- Begrijpend lezen lastig door zwak werkgeheugen en beperkte concentratie.
- Verlies van de rode draad in langere teksten.

Taal:

- 40% heeft taalproblemen: beperkte woordenschat of grammatica.
- ADHD komt vaak samen voor met TOS.

Do's

- **Erken de moeite** die het kind doet en toon begrip.
- **Zorg voor structuur** in de dag: daglijn, vaste routines.
- **Geef korte, duidelijke instructies** en controleer of het kind ze begrepen heeft.
- **Gebruik positieve en specifieke feedback** om gewenst gedrag te versterken.
- **Wees consequent en voorspelbaar** in regels en acties.
- **Bereid veranderingen vooraf voor** om onrust te voorkomen.
- **Geef het kind bewegingsmogelijkheden** (loopje, energizer, friemelmateriaal, ...).
- **Werk met korte deeltaken** en geef tussentijdse feedback.
- **Gebruik hulpmiddelen** zoals timetimers, stappenplannen of kleurcodes.
- **Benoem gewenst gedrag** i.p.v. ongewenst gedrag.
- **Bespreek ADHD** openlijk in de klas.
- **Begeleid vrije situaties** (pauze, gym) met duidelijke afspraken.
- **Werk samen met het kind** aan haalbare doelen en vier kleine successen.

Dont's

- Verwacht geen standaardaanpak; elk kind met ADHD is anders.
- Straf niet streng of achteraf - dat werkt averechts.
- Confronteer het kind niet in emotie.
- Ontneem geen pauze of gymles als straf.
- Verwacht niet dat het kind afspraken onthoudt zonder herhaling.
- Geef geen lange of complexe instructies in één keer.
- Zet het kind niet op een plek met veel afleiding.
- Verwacht geen goed tijdsbesef zonder visuele hulpmiddelen.
- Vermijd negatieve opmerkingen over het kind zelf ('Je doet het niet goed').
- Gebruik geen wiebelkussens langdurig zonder effect te evalueren.
- Negeer geen signalen van pestgedrag of sociale uitsluiting.
- Laat het kind niet zonder afspraken vrij in drukke situaties.
- Verwacht niet dat één uitleg of straf direct leidt tot gedragsverandering.



Extra bronnen

- www.zitstil.be | Kennis- en expertisecentrum voor ADHD.
- www.adhd-traject.be | Zorgpad ADHD beschrijft hoe diagnostiek en behandeling best verlopen volgens de richtlijnen.
- www.siho.be | Ondersteunt Vlaamse hogescholen en universiteiten bij het verbeteren van de participatie van studenten met functiebeperkingen.
- www.adibib.be | Digitale leer- en werkboeken voor leerlingen met een beperking in schriftelijke communicatie.
- www.adhd-volwassenen.be | Expertisecentrum van en voor volwassenen met ADHD.
- www.luisterpuntbibliotheek.be | Vlaamse openbare bibliotheek voor personen met een leesbeperking.