

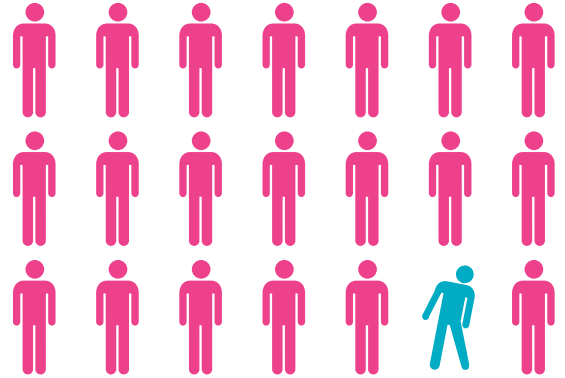
## Gedragstherapie voor kinderen en jongeren met ADHD



Wanneer iemand in zijn functioneren ernstig beperkt wordt door problemen op het gebied van concentratie en aandacht en/of door ernstig hyperactief of impulsief gedrag, spreken we van ADHD.

### Hoe herken je ADHD?

Ouders en/of leerkrachten signaleren in meerdere settings problemen op het gebied van hyperactiviteit/impulsiviteit of concentratie. Deze problemen belemmeren een gezonde ontwikkeling. Voorbeelden van veel voorkomende problemen zijn:



Volwassenen moeten een kind veel corrigeren en bijsturen en/of hebben veel conflicten met een kind.



De relatie tussen een kind en ouders en/of leerkracht staat onder druk.



Een kind belandt regelmatig in ruzies met andere kinderen.



De relatie van een kind met broertjes, zusjes of leeftijdgenoten is problematisch; een kind heeft weinig vrienden of wordt gepest.



De leerprestaties blijven achter.

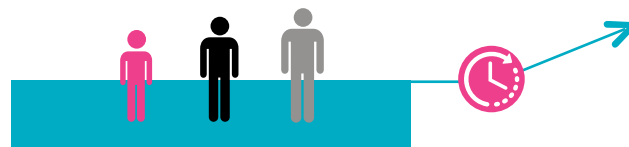


Een kind heeft weinig zelfvertrouwen.



Zowel bij kinderen als bij jongeren is gedragstherapie relatief kortdurend, gestructureerd en doelgericht

- ADHD begint in de kindertijd en wordt vaker bij jongens dan bij meisjes vastgesteld.
- De prevalentie wordt geschat op 3-5% van alle kinderen en jongeren, waarvan naar schatting 60% problemen houdt tot in de volwassenheid.
- De behandeling begint altijd met psycho-educatie en kan daarna bestaan uit medicatie en/of gedragstherapie. De keuze voor een start met medicatie of gedragstherapie hangt af van de leeftijd, de ernst van de ADHD en of er sprake is van gedragsproblemen.
- Gedragsproblemen komen voor bij circa 50% van de kinderen met ADHD.
- Er zijn geen behandelingen die ADHD-symptomen bij jeugdigen 'genezen'.





## Gedragstherapie bij kinderen met ADHD:

- Bestaat uit training van ouders en/of leerkracht. Zij leren in een training gedragstherapeutische technieken waarmee ze het gedrag van het kind kunnen beïnvloeden.
- Richt zich vaak op het verminderen of wegnemen van de bijkomende gedragsproblemen, zoals opstandig gedrag, slecht luisteren en agressie.
- Ouders en/of leerkrachten leren situaties voorspelbaar en duidelijk te maken en op de juiste manier te reageren op gedrag. Zo wordt de kans op wenselijk gedrag groter en op lastig gedrag kleiner.
- Is vooral effectief in het verminderen van gedragsproblemen (kleine tot middelgrote effecten) en het verbeteren van de vaardigheden van ouders (kleine tot middelgrote effecten) om met het gedrag van het kind om te gaan.

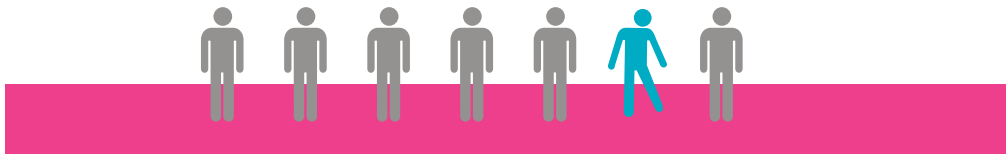


## Gedragstherapie bij jongeren met ADHD:

- Varieert in focus, afhankelijk van de klachten. De jongere participeert bij voorkeur zelf ook in de behandeling, naast de ouders en/of de school.
- Kan zich bijvoorbeeld richten op verbeteren van planning- en organisatievaardigheden en/of de vermindering van conflicten thuis.



De meeste behandelingen bestaan uit 10-20 sessies van 45 tot 60 minuten. Vaak zijn door de chroniciteit van de problemen na verloop van tijd herhalingsessies nodig of verandert de focus van de behandeling in de loop van de ontwikkeling.



## Hoe motiveer je een patiënt voor gedragstherapie?

In de gedragstherapeutische behandeling van kinderen zijn ouders en leerkrachten essentieel. Trainingen voor de ouders of de leerkracht zijn immers de meest effectieve behandelingen. Om hen te motiveren voor een training is het belangrijk om dit uit te leggen.

Bij jongeren ervaart in de meeste gevallen vooral de omgeving problemen. Om een jongere te motiveren voor een behandeling waarin hij of zij zelf actief participeert is het daarom belangrijk om een jongere zélf te vragen waar hij of zij last van heeft en daarbij aan te sluiten in de behandeling.

## Comorbiditeit

ADHD bij kinderen en jongeren gaat in de meerderheid van de gevallen samen met andere psychische problemen. Vaak zijn dit gedragsproblemen zoals ongehoorzaamheid, opstandig gedrag

of agressie. Ook angst- en stemmingsproblemen, slaapproblemen, leer- en motorische problemen, autisme en tics komen regelmatig voor. Bij jongeren bestaat er een verhoogd risico op middelenmisbruik en -verslaving.

## Wie behandelt ADHD?

Verwijs je patiënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van ADHD en kennis van gedragstherapie. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de optie 'Vind therapeut' op de website van de VGCT.

## Meer informatie

Voor meer informatie zie de zorgstandaard ADHD bij kinderen en jeugdigen.

