

balans babbels

Uitgave van de Landelijke Oudervereniging Balans



Informatie voor spreekbeurt en werkstuk
voor kinderen vanaf groep 6
Uitgave van de Landelijke oudervereniging Balans

Meer lezen: www.balansdigitaal.nl
Landelijk bureau Balans: tel. 030 - 225 50 50

balans

balans

Informatie voor spreekbeurt en werkstuk
voor kinderen vanaf groep 6
Tekst: Miriam de Heer



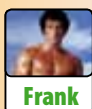
Pim

balans babbels



Annet

mijn moeder



Frank

mijn vader



Bram

mijn
allerbeste
vriend



Mees

mijn kleine
broertje



dokter
Jaap

dat is mijn
dokter



Juf Lisa

mijn juf
van groep 6



Betty

mijn
therapeut



Cindy

die zit
bij mij in
de klas



Dit zijn Pim en zijn vrienden. Pim heeft ADHD. Hij zit in groep 6. Hij moet een spreekbeurt houden over ADHD en ADD. Op het vrienden-netwerk Balansbabbels praat hij met zijn ouders, de juf, de dokter en een klasgenootje: wat is ADHD eigenlijk? En ADD? Hoe komt het en wat kun je eraan doen? Zo krijgt hij de informatie die hij nodig heeft voor zijn spreekbeurt.

In dit boekje lees je de babbels van Pim en zijn vrienden. De informatie vind je terug in blokken. Achterin staan tips voor het maken van een spreekbeurt. Als je meer wilt weten over ADHD en ADD, vind je op de laatste pagina's tips om verder te lezen.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

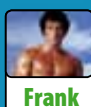
Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Pim: Over twee weken moet ik een spreekbeurt houden! En het moet over ADHD. Ik wilde over voetbal, maar dat doet Bram al 😞

Jullie moeten mij wel helpen hoor!



Annet: Stel ons maar vragen! Dan geven wij antwoord.



Pim: Goed idee! OK, eerste vraag:
Hoe lang heb ik eigenlijk al ADHD?



Annet: Wij weten het sinds eind groep 3. Weet je nog? Toen mopperde de juf steeds op jou. Dat je niet rustig aan je werk bleef zitten en dat je zo brutaal was.



Pim: O ja! Die juf Marian. Die was ook wel vet streng, zeg. Ga zitten, houd je mond, maak je werk af. En ik deed echt mijn best. Daar werd ik heel erg moe van, van het mijn best doen.



Annet: Ja, na school had je geen zin meer om je best te doen. We hadden elke dag ruzie. Helemaal niet leuk. En we moesten steeds bij juf Marian komen. Toen zei Johan, de directeur van de school, dat we maar eens naar de dokter moesten gaan.



Pim: Naar dokter Jaap?



Annet: Nee, eerst naar de huisarts. En die stuurde ons naar dokter Jaap. Die is **kinderpsychiater**.



Dokter Jaap: Ha! Ik lees mijn naam. Mag ik ook meepraten?

Prikbord ...



dit is mijn voetbalclub:
Jong United!!!!!!
Ik zit in de D- jeugd.



mijn lievelingsdier!!!



SPREEKBEURT!!



... even serieus

ADHD =

Alle Dagen Heel Druk?

Nee hoor. Het is

Attention = Aandacht

Deficit = Tekort

Hyperactivity = Hyperactiviteit

Disorder = Stoornis

Kinderen met ADHD

- vinden het moeilijk om stil te zitten
- praten vaak voor hun beurt
- raken vaak dingen kwijt
- kunnen vaak maar één ding tegelijk onthouden
- maken vaak snel ruzie
- zijn vaak snel afgeleid
- praten vaak te veel of te hard
- vinden het moeilijk om hun werk af te maken

De psychiater is een dokter die verstand heeft van hoe de hersenen werken en hoe je je daardoor voelt of gedraagt. Om te weten of je ADHD hebt, ga je naar de kinderpsychiater.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Annet: Ja toch, Pim? Dokter Jaap kan vast helpen met je spreekbeurt.



Pim: Ja, dan wordt het echt een goede spreekbeurt! Dan krijg ik vast een 10.



Dokter Jaap: Weet je, dat je eigenlijk al veel langer ADHD hebt? Het heeft te maken met **hoe je hersenen gegroeid zijn**. Al vanaf dat je nog maar bij mamma in de buik zat. Het heeft te maken met de boodschappers in je hersenen. Die werken anders dan bij andere mensen.



Pim: Nou, dat klinkt moeilijk. Leg me dat straks maar uit! Dus ik had al ADHD toen ik klein was? Kon je dat dan merken, mam?



Annet: Ik moest wel altijd heel erg op jou letten. Anders liep je de straat op of haalde je alle aarde uit de planten in de kamer. Je nichtje was veel rustiger...



Pim: En kon jij het ook merken, pap?



Frank: Eigenlijk niet hoor. Alle jongetjes zijn toch druk?



Annet: Mees was niet zo druk...



Mees: Ik ben lief.



Annet: **Jullie zijn allebei lief.**



Pim: ☹️

Prikbord ...



SPREEKBEURT!!



doordenkertje:
Komt een skelet bij de dokter.
Zegt de dokter:
Kon u niet wat eerder komen?

... even serieus

Vier problemen bij ADHD:

1. Concentratieproblemen
2. Hyperactiviteit
3. Impulsiviteit
4. Problemen met de regelfuncties

Vroeger

waren er ook al kinderen met ADHD. Toen hadden de dokters er andere namen voor. En er waren ook kinderen, van wie het niet bekend was dat ze het hadden. Maar die kinderen hadden wel problemen!



dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



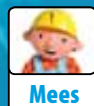
mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



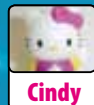
dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Pim: Hoe weet je dan of iemand ADHD heeft?

Alleen maar omdat hij druk is?



Dokter Jaap: Nee hoor. Niet alle drukke kinderen hebben ADHD! En niet alle kinderen met ADHD zijn druk. Kinderen met ADHD hebben eigenlijk vier soorten problemen.



Pim: Oh, dat is wel veel. Maar ik moet het weten voor mijn spreekbeurt. Vertel maar.



Dokter Jaap: Ze vinden het moeilijk zich **concentreren**: hun aandacht bij een karweitje te houden. Het kan moeilijk zijn om te beginnen, of om door te werken, of om het echt af te maken.



Annet: Als Pim FIFA op de PC speelt, kan hij zich heel goed concentreren, hoor!



Dokter Jaap: Ja, dat klopt. Maar als een taak een beetje saai is, is het voor Pim veel moeilijker om door te werken dan voor een ander.



Dokter Jaap: Het tweede probleem is het druk zijn. Dat noemen we **hyperactiviteit**. Je wilt steeds bewegen of praten of friemelen.



Dokter Jaap: En het derde probleem is **impulsiviteit**. Dat betekent dat je het moeilijk vindt om na te denken voor je iets doet.



Mees: Weet je nog dat je een kampvuur ging maken op de tuintafel, Pim?



Pim: Ja 😞. Daarom heb ik nou al vier weken geen zakgeld.

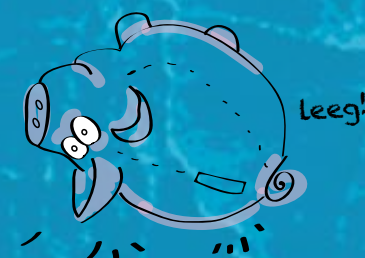
Prikbord ...



leuke games bij spelletjes.nl!



SPREEKBEURT!!



... even serieus

Concentratieproblemen =

moeite om je aandacht te richten en erbij te houden.

- Het is moeilijk om aan iets te beginnen.
- Het is moeilijk om je niet af te laten leiden.
- Het is moeilijk om iets helemaal af te maken.

Als je iets heel erg interessant of **boeiend** vindt, kan je je wel concentreren! Maar voor jou blijft het moeilijker dan voor een ander.

Hyperactiviteit = veel bewegen.

Rennen springen hollen maar ook: friemelen met je vingers, wippen met je stoel, wiebelen met je benen. En: druk en veel praten.

Impulsiviteit = doen zonder denken.

Als je iets heel graag wilt, doe je het gewoon. Je denkt niet na over wat er daarna gebeurt.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas

 **Dokter Jaap:** Het vierde probleem is misschien wel het belangrijkste. Het gaat over **plannen maken** en die **plannen uitvoeren**. Om dat goed te doen, moet je heel veel dingen kunnen, die voor ADHD'ers juist moeilijk zijn.

 **Dokter Jaap:** Die vier problemen hebben allemaal met elkaar te maken. En **niet alle kinderen hebben evenveel last van alle problemen**.

 **Pim:** Zie jij dat allemaal als een kind bij jou in het ziekenhuis komt?

 **Dokter Jaap:** Nee, natuurlijk niet. Ik laat de ouders vragenlijsten invullen. En de juf of meester ook. En ik praat met de ouders en de kinderen.

 **Pim:** Moesten jullie ook lijsten invullen, pap en mam?

 **Frank:** Ja, nou en of. Veel te lange lijsten. Dat heeft je moeder gedaan hoor ☹️

 **Annet:** En juf Marian.

 **Pim:** En toen kreeg ik die pillen zeker. Daar word ik wel rustiger van. Zijn het een soort slaappillen?

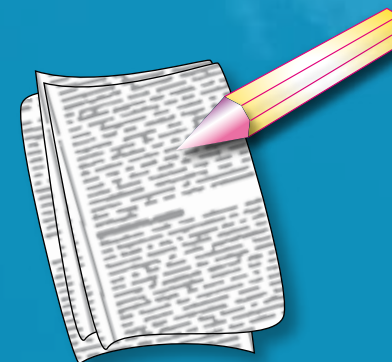
 **Dokter Jaap:** Nee, juist niet! Ze maken je actiever! Ze zorgen dat de boodschappers in je hersenen beter hun werk doen en daardoor kan je al die dingen die je moeilijk vindt, beter doen.

 **Pim:** Oh ja, die boodschappers, dat zou je nog uitleggen!

Prikbord ...



dit is mijn voetbalclub:
Jong United!!!!!!



Sponge Bob
is cool



... even serieus

Regelfuncties: zorgen ervoor dat je een plannetje kan maken en dat plannetje ook kunt uitvoeren. Dat kan een groot plan zijn, zoals een feestje organiseren. Maar ook een heel klein plannetje zoals je aankleden. Alles klaarleggen, in de goede volgorde aantrekken, niet ondertussen wat anders gaan doen.

Executieve functies

Een moeilijk woord voor regelfuncties.

Onderzoeken

of je ADHD hebt kan niet door bloedonderzoek of door een foto van de hersenen. De dokter bepaalt of je het hebt (stelt de diagnose) door vragen te stellen over je gedrag en de problemen die je hebt. De vragenlijsten zijn door heel veel dokters samen gemaakt.

Verschillende medicijnen

kunnen helpen bij ADHD. Ze werken op verschillende manieren in je hersenen. Soms moet je verschillende soorten medicijnen proberen om te ontdekken wat voor jou het beste is.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Dokter Jaap: De boodschappers maken dat wat je hoort en ziet op de goede manier in je hersenen doorgegeven wordt. Zodat je er over na kan denken. En dan moet het weer naar de plek waar je er ook wat mee kan doen. Dat gaat allemaal heel snel hoor! Daar merk je niks van.



Pim: Maar wat doen mijn boodschappers dan verkeerd?



Dokter Jaap: Doordat je boodschappers niet goed werken, krijg je te veel informatie binnen. Daardoor krijg je het heel druk in je hoofd. En sommige informatie komt juist niet binnen. **De medicijnen zorgen ervoor, dat je boodschappers hun werk goed doen.**



Pim: OK. Dus ik neem een pil en dan is de ADHD weg.



Dokter Jaap: Nee vriend, zo makkelijk gaat dat niet. De ADHD gaat niet weg. Het is net als met een bril: je kunt alleen beter zien als je hem op hebt.



Pim: Nou, een bril heb ik gelukkig niet. Van die pillen heb ik geen last. In het begin wel, toen kreeg ik er hoofdpijn van. Maar dat ging gelukkig over.



Annet: En je kon niet in slaap komen 's avonds, weet je nog? Dat kwam ook van de pillen. Gelukkig had dokter Jaap daar een oplossing voor.

Prikbord ...



AaDéHaDé
niks mis mee.



Vraagt de juf:
Welke letter komt er na de A?

Zegt Jantje: **Alle letters, juf.**

... b,c,d,e,f,g,h,i,j,k,l,m,n,o,p,q,r,s,t,u,v,w,x,y,z!

... even serieus

Neurotransmitters

zijn de boodschappers in je hersenen. Ze zorgen ervoor dat wat je hoort en ziet op de goede manier in je hersenen doorgegeven wordt.

We weten dat de boodschappers in de hersenen het bij mensen met ADHD niet altijd goed doen. Daardoor komt er teveel informatie binnen of niet op de goede plek terecht.

Medicatie

Met medicatie kunnen de boodschappers beter hun werk doen. Maar medicatie heeft ook **bijwerkingen**. Bij de een meer dan bij de ander. Je kunt er hoofdpijn van krijgen, of buikpijn. En soms heb je minder honger of vind je het moeilijk om in slaap te komen. Vaak worden de bijwerkingen minder als je de medicatie een tijdje gebruikt. Soms kan je weer andere medicijnen tegen de bijwerkingen gebruiken.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

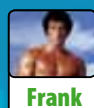
Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



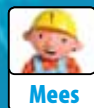
mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



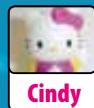
dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas

PRAKTIJK Betty: Doordat je pillen slikt, ben je niet zo druk in je hoofd en kun je je beter concentreren. Daardoor kun je dingen leren die het gemakkelijker voor je maken om te doen wat je moet doen.

Pim: Ha die Betty! Ben jij er ook? Lachen! Wacht even, ik moet nog wat aan dokter Jaap vragen. Hoeveel kinderen hebben eigenlijk ADHD?

Dokter Jaap: Ongeveer 3 – 5 % van de kinderen. Dus als je honderd kinderen bij elkaar hebt, dan hebben er ongeveer 4 ADHD.

Pim: En het gaat niet over? Nooit ☹️?

Dokter Jaap: **Het gaat niet echt over.** Maar het verandert wel, als je groter wordt. Zoals alle mensen veranderen. Dat heet: volwassen worden. Als je op de middelbare school zit ben je vaak minder druk maar nog wel impulsief. En plannen maken is dan extra lastig, juist omdat dat dan meer van je verwacht wordt.

Frank: Ik denk wel eens dat ik ook ADHD heb... Kan dat, dokter Jaap?

Dokter Jaap: Ja, dat kan. We weten dat ADHD voor een deel in je genen zit, dat het dus **erfelijk** is.

Pim: Dus ik heb dat van jou, pap? Ook lekker! 😊

Frank: Ja, maar je mooie krullen heb je ook van mij ☺️

Prikbord ...

Tip: maak je een werkstuk?

Je kunt de informatie uit dit boekje gebruiken. Kijk voor 'Hoe maak ik een werkstuk' op www.balanskids.nl



raadsel:
Twee vaders en twee zoons gaan vissen. Ieder vangt een vis, maar toch worden er maar drie gevangen. Hoe kan dat?

... even serieus

Ongeveer 3 tot 5 % van de kinderen heeft ADHD. Dat betekent dat van de 100 kinderen er drie tot vijf (dus ongeveer vier) ADHD hebben. Het komt meer voor bij jongens dan bij meisjes.

ADHD gaat niet over

Ook niet met medicijnen. Maar je wordt groter en je gedrag verandert. Meestal zijn ADHD'ers niet meer zo druk als ze een jaar of elf zijn. Pubers met ADHD kunnen wel erg impulsief zijn en gevaarlijke dingen doen. En ze vinden het ook heel moeilijk om dingen te plannen. Dat is lastig op de middelbare school, waar je best zelfstandig moet zijn.

De aanleg voor ADHD

zit in je genen, die je van je ouders gekregen hebt. De aanleg is dus erfelijk, maar **of je het echt krijgt** hangt van meer dingen af. Als jij ADHD hebt is de kans groot dat je vader of moeder, je broertje of zusje, je tante of oom het ook heeft.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

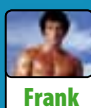
Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



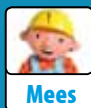
mijn moeder



mijn vader



mijn
allerbeste
vriend



mijn kleine
broertje



dat is mijn
dokter



mijn juf
van groep 6



mijn
therapeut



die zit
bij mij in
de klas



Frank: Ik heb ook dingen voor mezelf geleerd op die **oudercursus**. Daar zijn we samen heen geweest, weet je nog, Annet?



Annet: Ja, dat weet ik nog. Daar hebben we ook andere ouders ontmoet. Dat was fijn.



Pim: Daar hebben jullie zeker het **stickerprogramma** geleerd.



Annet: Ja, inderdaad. En nog veel meer.



Mees: Pim krijgt stickers voor hele makkelijke dingen. Als hij een kwartier aan tafel blijft zitten. Ik moet moeilijke dingen doen voor mijn stickers. Zoals mijn hele bord leegeten.



Pim: Nou ik vind een kwartier aan tafel zitten moeilijk hoor! Zeker als jij zo zit te mauwen over het eten.



Annet: Hè jongens geen ruzie maken. Jullie krijgen allebei een sticker als je iets doet dat je moeilijk vindt.



Dokter Jaap: We weten wel dat het voor kinderen met ADHD **extra belangrijk is om beloond te worden**. Van belonen worden je hersens blij en dan kan je makkelijk doen wat je moet doen. En kinderen met ADHD hebben meer beloning nodig, om blijte hersens te krijgen.

Prikbord ...



dit is mijn voetbalclub:
Jong United!!!!!!

OK!



Antwoord:
Opa (is vader van) Vader
(is zoon van opa) en zoon.

... even serieus

Opvoeden is best moeilijk.

Zeker als je kind ADHD heeft. Het is dus helemaal niet gek dat je daar als ouders een cursus voor nodig hebt.

Belonen werkt.

Als je iets doet en je krijgt er een beloning voor, dan doe je het de volgende keer weer. Een beloning kan een snoepje zijn of een cadeautje, maar ook een compliment (goed gedaan!) is een beloning. En ook een tevreden gevoel is een beloning. Een beloning die je jezelf geeft. Je hersenen zorgen ervoor dat je het fijn vindt om zulk gedrag te herhalen. Het is net als met een hond die een brokje krijgt. Na een tijdje doet hij het ook als hij geen brokje krijgt.

Bij kinderen met ADHD werkt het beloningssysteem in de hersenen niet zo goed. Ze moeten veel vaker een beloning krijgen en ze kunnen zichzelf ook niet zo goed belonen. Daarom hebben ze meer beloning nodig dan andere kinderen. Dat is **geen verwennerij**.

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas

 **Juf Lisa:** Hallo allemaal! Fijn dat jullie Pim helpen met zijn spreekbeurt! Mag ik ook wat vertellen?

 **Pim:** Tuurlijk. Bij jou krijg ik ook stickers. Ben je soms ook naar de oudercursus geweest?

 **Juf Lisa:** Nee, maar wel naar een **training** voor juffen en meesters. Daar heb ik ook geleerd, dat ik de **klassenregels** en het **lesrooster** duidelijk moet opschrijven voor je.

 **Frank:** Het lijkt dan toch wel op elkaar! Want dat doen wij ook. Dat helpt Pim om te onthouden wat we hebben afgesproken en hoe hij de dingen moet aanpakken.

 **Annet:** Die afspraken zijn voor jou ook goed, toch?

 **Frank:** Ja... het helpt mij ook wel een beetje. Als je heel veel afspraken maakt lijkt het soms wel saai, maar het geeft ook rust in je hoofd.

 **Juf Lisa:** Veel dingen die wij in de klas afspreken voor Pim helpen ook de andere kinderen. Maar ik heb ook speciale afspraken met Pim. Zoals dat hij zijn tafeltje tegen de mijne aanzet, als hij een moeilijk werkje moet doen.

 **Pim:** En ook dat ik soms even mag lopen, hè juf? Dan ga ik even de post ophalen of zo.

 **Juf Lisa:** Beter dat je dat doet dan dat je je tas door de klas gooit zodat je hem weer op kunt halen!

 **Pim:** Haha!

Prikbord ...



SPREEKBEURT!!

... even serieus

Leerkrachttraining

Ook docenten (juffen en meesters) kunnen naar een cursus om te leren hoe ze kinderen met ADHD het best kunnen helpen. Ze leren dan dingen die eigenlijk voor alle kinderen wel goed zijn:

- Duidelijke regels
- Een duidelijk rooster
- Veel complimenten geven

Ze leren ook dingen die speciaal voor kinderen met ADHD belangrijk zijn. Omdat alle kinderen met ADHD verschillend zijn, bespreken ze met het kind en zijn ouders wat **voor dit kind** het beste is.

- Dicht bij de juf/meester zitten
- Niet bij het raam zitten
- Af en toe even mogen lopen
- Opdrachten in kleine stukjes krijgen
- Nog meer complimenten geven
- Van te voren vertellen als er iets verandert in het rooster

dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

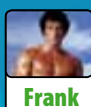
Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



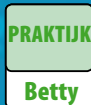
mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Annet: Ik vind het fijn dat wij weten wat er op school gebeurt, doordat juf Lisa dat altijd in het **heen-en-weer schrift** schrijft. En als er thuis iets bijzonders is, kan ik dat ook opschrijven.



Pim: Ja, maar je mag niet alles opschrijven hoor!



Annet: Nee, dat begrijp ik. Daarom kijken we ook altijd even samen wat erin komt.



Juf Lisa: Ik vind het 't fijnste om op te schrijven als je **goed je best** hebt gedaan!



Dokter Jaap: Weet je wat veel kinderen met ADHD moeilijk vinden? **Huiswerk!** Wat vind jij daarvan, Pim?



Pim: Dat schrijft juf Lisa ook in het heen-en-weer schrift. En dan denk ik altijd: dat doe ik morgen wel... Maar gelukkig is het nog niet zo veel.



Dokter Jaap: Dat wordt wel anders op de middelbare school. Nou ja, dan kan je misschien naar de huiswerkbegeleiding.



Pim: Hé juf, ben ik eigenlijk de enige in de klas met ADHD? Ik zag laatst Cindy bij dokter Jaap in de wachtkamer. Zij zegt dat zij het ook heeft. Maar die is juist zo stil.



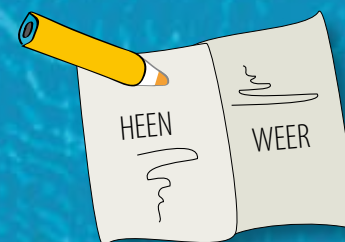
Juf Lisa: Dat moet je haar zelf maar vragen!



Prikbord ...



1. Als je je concentreert, houd je je er goed bij!
2. Je vader en je moeder zijn je
3. Als je heel erg druk bent, ben je
4. Impulsief = voordat je denkt.



... even serieus

In een heen-en-weer-schrift

schrijven je ouders en de juf of meester de afspraken en hoe de dag gegaan is.

Voor kinderen met ADHD is het extra belangrijk dat regels en afspraken bekend zijn. En dat school en thuis weten wat er gebeurt. Ook als het goed ging!

Huiswerk

is moeilijk voor kinderen met ADHD. Ze hebben al de hele dag zo hun best gedaan!

En huiswerk betekent concentreren en plannen. Dat is thuis soms nog moeilijker dan op school.

Er zijn speciale agenda's voor kinderen met ADHD. Daarin wordt met kleurcodes en duidelijke lijstjes gewerkt.

Voor kinderen op de middelbare school, waar je veel meer huiswerk krijgt, is **huiswerkbegeleiding** soms nodig. Dat kan in een klas of bij een coach.

dit is de Balansbabbel van:



Cindy

Jarig: 21 augustus

Lievelingsdier: poes

Lievelingskleur: roze

Hobby: tekenen

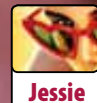
Vrienden:



mijn moeder



mijn vriendin



mijn grote zus



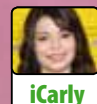
die zit bij mij in de klas



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



want ik word later filmster



Pim: Hé Cindy! Mooie Balansbabbel pagina heb jij. Ik ga een spreekbeurt maken over ADHD. Dat heb jij toch ook?



Cindy: Ja... of eigenlijk niet. Ik heb **ADD**.



Pim: Wat is dat dan weer? Dokter Jaap! Help!



Dokter Jaap: Ha Cindy! Wij kennen elkaar hè. Zal ik het uitleggen van de ADD?



Cindy: Ja doe maar.



Dokter Jaap: Niet alle kinderen met ADHD zijn druk. Als je niet heel druk bent, maar wel de andere dingen van ADHD hebt dan heb je ADD. We noemen dat eigenlijk **ADHD type 1** of ADHD van het niet-oplettende type.



Cindy: Maar in mijn hoofd ben ik wel druk hoor. Ik dacht altijd, dat iedereen dat had. Maar dat is niet zo. En nu ik pillen slik, gaat het beter.



Pim: Heb jij ook **therapie**? Ik heb PMT, dat is met bewegen. Dat heb jij vast niet haha.



Cindy: Mijn moeder is aan het uitzoeken wat we nog meer kunnen doen. Misschien krijg ik een **computerspel** dat helpt tegen de ADHD.



Pim: Vet! Dat wil ik ook wel. Ken je dat, dokter Jaap?



Dokter Jaap: Ja, dat ken ik wel. Misschien helpt het. Dat je je hersens leert om anders te werken.

Prikbord ...



... even serieus

ADHD type 1

Niet alle kinderen met ADHD zijn hyperactief. Kinderen die niet druk zijn hebben ADHD type 1. Dat wordt ook wel ADD genoemd. Dit komt juist weer meer voor bij meisjes. Kinderen met ADD hebben net als andere kinderen met ADHD vaak veel moeite met concentratie en plannen. Alleen lijken zij te 'dromen', terwijl de drukke kinderen met andere dingen bezig zijn.

Hersenen trainen

Medicijnen helpen vaak wel, maar alleen zolang als je ze slikt. Daarom wordt er gezocht naar manieren om de hersenen te leren beter te werken.

Dat gaat niet met zomaar een computerspelletje...

Er worden speciale computerspellen en programma's gemaakt en onderzocht aan de universiteit. Een voorbeeld is Braingame Brian, een ander voorbeeld is Cogmed.



dit is de Balansbabbel van:



Pim

Jarig: 1 mei

Lievelingsdier: papagaai

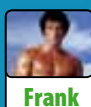
Lievelingskleur: blauw

Hobby: voetbal

Vrienden:



mijn moeder



mijn vader



mijn allerbeste vriend



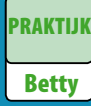
mijn kleine broertje



dat is mijn dokter



mijn juf van groep 6



mijn therapeut



die zit bij mij in de klas



Pim: Hé ik vroeg aan Cindy over haar ADHD en zij vertelde over een computerspel. Mag ik dat ook, mam?



Annet: Misschien wel. Er zijn zoveel therapieën, soms beloven ze je de mooiste dingen. Maar ik heb geleerd: **als het te mooi lijkt om waar te zijn, dan is dat meestal ook zo** 😊
Ga jij voorlopig maar naar Betty.



Betty: Ja, dat vind ik ook haha. Ik zou het jammer vinden om je niet meer te zien, knul. En je leert best veel bij me, toch? Ik vind in elk geval dat je heel erg gegroeid bent sinds je bij mij komt.



Pim: Ja hèhè natuurlijk ben ik gegroeid toen was ik acht en nu ben ik al tien!



Betty: Haha dat bedoel ik niet. Ik bedoel dat je in je gedrag gegroeid bent. Dat je een beetje beter nadenkt voordat je wat doet. Je maakt ook niet meer zoveel ruzie, toch?



Pim: Vroeger hadden Bram en ik altijd ruzie met de buurjongen, Steven. Die is ook echt stom. Die speelt vals. En dan werd ik zo boos! Maar nu lopen we gewoon weg. Gaan we lekker zonder Steven spelen.

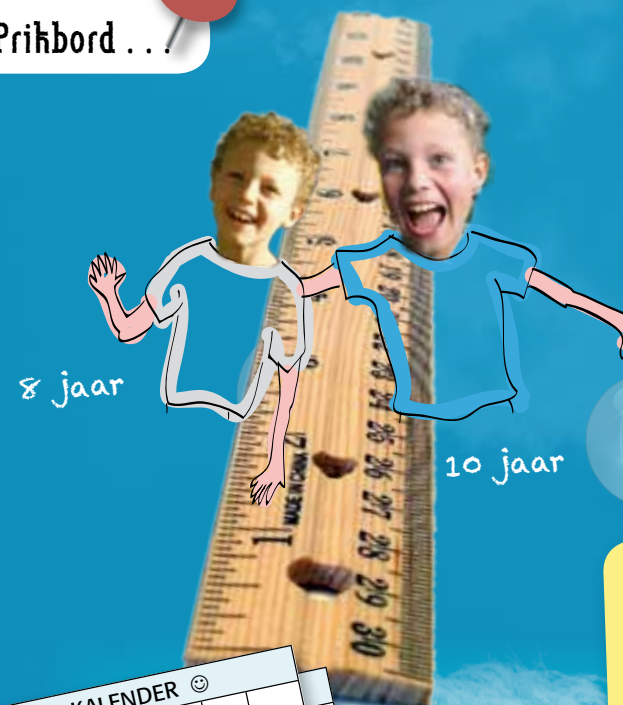


Pim: Nou weet ik hartstikke veel over ADHD hoor. **Bedankt allemaal.** Maar hoe ga ik nou een spreekbeurt maken?

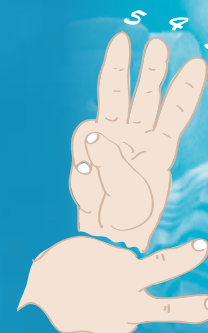


Juf Lisa: Kijk maar even op de Balansbabbels **themapagina**. Daar staan heel veel tips. Succes hoor!

Prikbord ...



SPREEKBEURT!!



... even serieus

Therapie

Je kunt op allerlei manieren je gedrag veranderen. Door pillen, door met beloningen te werken, door je hersenen te oefenen. Al die manieren worden 'therapie' genoemd. Er zijn heel veel soorten therapie.

Werkt therapie?

Er zijn ook therapieën waarvan we niet zeker weten of ze werken. Die kosten vaak veel geld en tijd. Soms lijkt het of het werkt, omdat de mensen dat heel graag willen. Ze hebben er zo hun best voor gedaan! Er wordt steeds onderzoek gedaan naar alle therapieën. En als iets echt helpt, wordt dat wel bekend. We weten in elk geval wel dat er niets bestaat dat bij iederéén helpt.

Training voor kinderen

Je kunt ook een cursus doen om beter met je ADHD om te gaan. Dan leer je iets met een groep kinderen. Het kan heel goed helpen om te zien hoe andere kinderen hun problemen aanpakken!

Hoe maak ik een spreekbeurt?

1 Kies een onderwerp

Neem een onderwerp waar je al veel van weet (je hobby of je huisdier) of iets waar je veel van zou willen weten (een vakantieland of het werk van één van je ouders).

2 Zoek informatie over het onderwerp

Stel vragen aan iemand in je omgeving, zoek thuis of op school naar boeken of tijdschriften. Je kunt ook naar de bibliotheek. En je gaat natuurlijk op zoek op internet!

3 Maak een opzet

Je mag 10 minuten praten (of 5 of 15, vraag dat aan de leerkracht!). Dus je moet ook binnen je onderwerp kiezen waar je over wilt praten. Je kunt kernwoorden opschrijven, of vragen die je wilt beantwoorden. Schrijf eerst alles op wat je bedenkt en ga dan kiezen.

4 Schrijf op wat je wilt zeggen

Je mag je spreekbeurt niet voorlezen. Maar het is wel handig als je weet wat je wilt vertellen en als je goede zinnen maakt. Schrijf op, wat je wilt gaan vertellen. Je hoeft niet op spelling te letten en je schrijft het op zoals je het zegt. Zorg voor 'geheugensteuntjes': kernwoorden of kaartjes met de verschillende onderwerpen.

5 Zoek dingen die je wilt laten zien

Je kunt op het bord schrijven of een PowerPoint presentatie maken. Je kunt aan het einde van je spreekbeurt ook een paar vragen aan de klas stellen. Het is leuk om iets te laten zien of rondgaan in de klas. Doe dat aan het einde van je spreekbeurt, want de kinderen luisteren niet meer zo goed naar jou als ze aan het bekijken zijn.

6 Oefen!

Het is belangrijk om te oefenen, zodat je tijdens je spreekbeurt niet steeds op je papier hoeft te kijken. En zodat je weet hoe lang je spreekbeurt ongeveer duurt en hoe hard en langzaam je moet praten om duidelijk te zijn. Het mooiste is als je publiek hebt bij het oefenen.

Zoeken in de bibliotheek

Ga naar de openbare bibliotheek in de buurt. Daar kan je boeken zoeken en bekijken. Om iets mee naar huis te nemen, moet je lid worden. Voor kinderen tot 18 jaar is dat gratis. In de bibliotheek werken mensen die jou graag willen helpen om informatie te zoeken.

Zoeken op internet

Op internet is over alle onderwerpen informatie te vinden. Wees voorzichtig: niet alles wat op internet staat is waar! Als je nog niet veel op internet gezocht hebt, zoek dan eerst naar tips voor het zoeken!

Woordspinnen

Voor het maken van je opzet kun je een woordspin gebruiken. Schrijf je onderwerp in het midden en kernwoorden erom heen. Kies wat je wel wilt bespreken en wat niet.

Een powerpoint maken

PowerPoint is een programma waarmee je dia's kunt maken voor de beamer of het digibord. Je kunt er moeilijke woorden, rijtjes of plaatjes op zetten. Geen hele zinnen of verhaaltjes. Zorg dat je de dia's niet te vol maakt en dat je er niet te veel maakt.

Op het bord schrijven

Als je op het bord wilt schrijven kan je dat het beste doen voordat je aan je spreekbeurt begint. Schrijf niet te klein en schrijf niet te veel op.

Tip: kijk naar de kinderen én naar de leerkracht!
Kijk niet steeds naar je papieren, het bord of de PowerPoint.

Tip: tegen de zenuwen
Bedenk: zenuwachtig zijn voor een spreekbeurt is heel gewoon!
• Zorg dat je goed voorbereid en uitgerust bent.
• Veel oefenen!
• Trek kleren aan waar je je prettig in voelt.

Tip: Vragen?
Geef rustig antwoord, ook als je het al in je spreekbeurt verteld hebt. En als je het niet weet, zeg je dat gewoon. Je kunt het altijd opzoeken en de volgende dag vertellen.

Tip: maak je een werkstuk?
Je kunt de informatie uit dit boekje gebruiken. Kijk voor 'Hoe maak ik een werkstuk' op www.balanskids.nl

Als je nog meer wilt lezen over ADHD, voor je spreekbeurt of je werkstuk of omdat je het gewoon graag wilt weten, hier wat tips:

Internet

www.balansdigitaal.nl

Via de site van Landelijke Oudervereniging Balans kom je op de site van Balans Kids.

Daar vind je informatie over ADHD. Bij "[links over stoornissen](#)" vind je internetpagina's over ADHD en bij "[links over thema's](#)" vind je links naar andere sites, bijvoorbeeld over het maken van spreekbeurten.

Interactieve DVD

[*AD\(H\)D, daar kan ik zoveel mee*](#)

DVD met filmpjes en opdrachten waardoor het kind met ADHD zichzelf beter leert kennen en vanuit een positief kader leren kijken naar de stoornis.

Tijdschrift

[*Balans Kids*](#) is het leukste blad voor en door kinderen van 6 tot 14 jaar met een leer- of gedragsprobleem. Het verschijnt 9 keer per jaar.

Boeken

[*De ADHD van André. Als het druk is in je hoofd.*](#)

Om met je ouders te lezen, voor kinderen van 4 – 6 jaar of om zelf te lezen vanaf ca. 8 jaar. Geschreven door Christine Kliphuis

[*Er zit een leeuw in mij.*](#)

Prentvertelling met praktische tips voor kinderen vanaf ongeveer 5 jaar. Geschreven door Kristien Dieltiens



[*Stijn de Trein*](#)

Een verhaal over ADHD voor kinderen van 4 – 8 jaar. Geschreven door Caroline Cogenbach

[*Ze vinden me druk!*](#) Over drukke kinderen en ADHD.

Een therapeutisch verhaal voor kinderen vanaf ongeveer 8 jaar. Geschreven door Martine F. Delfos

[*Een koude douche*](#)

Een verhaal over een jongen uit groep zes met ADHD. Voor kinderen vanaf 8 jaar. Geschreven door Peter Vervloed & Elize Timersma

[*Alle dagen hartstikke druk*](#)

Over Indy, die naar een speciale school gaat, voor kinderen vanaf ongeveer 9 jaar. Geschreven door Mirjam Mous.

[*Chaos – Wil Wevers*](#)

Verhaal over Bas, die ADHD heeft, voor kinderen vanaf 9 jaar. Geschreven door Wil Wevers

[*Ben jij anders?*](#)

Voorlichtingsboek voor kinderen met ADHD of een contactstoornis voor kinderen van ongeveer 8 – 12 jaar, om samen met een volwassene te lezen. Geschreven door Yvonne Douma

[*Joey slikte zijn sleutels in*](#) en [*Joey vliegt uit de bocht*](#)

Verhalen over de impulsieve en hyperactieve Joey voor kinderen vanaf ongeveer 11 jaar. Geschreven door Jack Gantos.

[*De AD\(H\)D survivalgids*](#)

Tips en voorbeelden van andere kinderen met ADHD, voor kinderen van ca. 10 t/m 14 jaar. Geschreven door J.F. Tatlor

[*In mijn kop staat alles op zijn hoofd.*](#)

Een verhaal oor kinderen vanaf ongeveer 12 jaar, Geschreven door Sylvia Van Den Heede.

Een uitgave van Landelijke Oudervereniging Balans

bâ¹ans

© Bilthoven 2011

Tekst: Miriam de Heer

Vormgeving: Floor Leemans, BeeldinZicht, Rotterdam

Eindredactie: Arga Paternotte

Druk: Senefelder Misset, Doetinchem