

Martine Delfos

# Ze vinden me druk

over drukke kinderen en ADHD

Met tekeningen van  
Sjeng Schupp

**niño**

Eerste druk, 2001 - Zesde gewijzigde druk, 2017 (ISBN 978 90 8560 502 7)  
Zevende, gewijzigde druk 2021

© Martine Delfos, 2001-2021

© Sjeng Schupp

Deze uitgave: Uitgeverij SWP

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

ISBN 978 90 8560 143 2

E-ISBN 978 94 6154 034 8

NUR 848/854

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP, kijk voor meer boeken op:  
[www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl) & [www.swpbook.com](http://www.swpbook.com)

Kijk voor meer informatie over Martine Delfos op:  
[www.mdelfos.nl](http://www.mdelfos.nl)

Voor België, Uitgeverij EPO  
[www.epo.be](http://www.epo.be)

# Ten geleide

*Ze vinden me druk* is een therapeutisch kinderboek. Het verhaal is bedoeld voor kinderen die last hebben van druk of hyperactief gedrag en kinderen met ADHD. Overigens hebben de mensen om hen heen er vaker meer last van dan zichzelf. Het kan ook als voorlichtingsboek gebruikt worden om kinderen duidelijk te maken wat hyperactiviteit en ADHD voor hun leeftijdgenoten en henzelf betekent.

Bij ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, is sprake van hyperactiviteit, impulsiviteit en concentratiestoornis. Het heeft te maken met de rijping van de hersenen en vaak zijn er allerlei nevenverschijnselen zoals late zindelijkheid, dyslexie en motorische onhandigheid.

ADHD is een diagnose die regelmatig gesteld wordt, vaak naast autisme. Het is de vraag of er wel iedere keer sprake is van een problematiek die in aanleg gegeven is. Door hyperactief, druk gedrag kunnen kinderen uitdrukken dat zij met iets zitten. Sinterklaas kan tijdelijk voor hyperactief gedrag zorgen, maar een (echt)scheiding van ouders kan daar langere tijd voor zorgen. In het boek speelt dit bijvoorbeeld bij Maartje. Een diagnose kan versluierend werken naar de ware problematiek en de oplossing. Als het kind daadwerkelijk ADHD heeft, een diagnose die inmiddels wel ter discussie staat, moet het anders geholpen worden dan wanneer het met een probleem kampt als (echt)scheiding. De kunst van de deskundigen is om in samenwerking met ouders en kind tot een juiste inschatting te komen van de werkelijke bron van het gedrag. Medicatie lijkt bij ADHD te kunnen helpen, maar

een opvoedkundige interventie en (gedrags)therapie werkt net zo goed, zo niet beter. Onderzoek laat zien dat het gebruik van methylfenidaat het kinderbrein blijvend kan veranderen, zonder dat bekend is wat daar de gevolgen van zijn voor gedrag en ontwikkeling van het kind. De lengte die een kind krijgt hangt samen met de hoeveelheid medicatie bijvoorbeeld. Bij ADHD/ADD wordt al snel aan medicatie gedacht. Omdat het ook effect heeft bij mensen zonder diagnose, dus ook bij foutdiagnoses. Medicatie kent zijn bijwerkingen. Wanneer een kind geen ADHD heeft, is medicatie onnodig en schadelijk. Het lijkt zo te zijn dat er slechts extreem weinig kinderen écht ADHD hebben, maar dat er iets anders aan de hand is. Intelligente, creatieve kinderen bijvoorbeeld hebben er als ze jong zijn last van dat hun brede geïnteresseerde aandacht 'overal' naartoe gaat. Dat moeten ze zelf leren onder controle te krijgen in plaats van dit te onderdrukken met medicatie; onderdrukken zou dan juist jammer zijn.

In principe hebben kinderen met ADHD, zeker als er ook sprake is van autisme is, twee problemen. Ze hebben allereerst erg veel ideeën en ze moeten leren dat niet alle ideeën ook uitgevoerd kunnen worden. Ze moeten kiezen, en de ideeën die ze niet kiezen komen vanzelf later bij een ander idee nog van pas. Als tweede probleem hebben kinderen met ADHD vaak last van frustratie dat wordt veroorzaakt door het verschil van het plaatje in hun hoofd en wat ze uit kunnen voeren. Ze stoppen dan met een project uit frustratie. Maar ze moeten leren dat het plaatje in hun hoofd altijd perfecter is en dat door meer ervaring op te doen, door het blijven proberen uit te voeren van hun ideeën, de werkelijkheid steeds meer op het plaatje in hun hoofd gaat lijken. Ze leren dan dat doorgaan loont en het idee wordt ook steeds beter, omdat de werkelijkheid je nieuwe dingen leert.

In dit boek komen verschillende vormen van hyperactiviteit naar voren, als onderdeel van ADHD, maar vooral als gevolg van omstandigheden in het leven van het kind. In het verhaal lijkt het voor het jongetje Bram gunstig om (tijdelijk) medicatie te krijgen. Maar hersenen onderdrukken door medicatie is minder gunstig, dan dat ze zichzelf helpen te ontwikkelen. En het is de vraag of het voor Samir goed is. En Jeroen en Maartje moeten beslist geen medicatie krijgen. Het is verstandig om bij drukke kinderen eerst te denken aan stress, en deze te onderzoeken en op te lossen.

Dit boek is een hulpmiddel om de problematiek uit te leggen en bespreekbaar te maken en om kinderen te helpen hun verwarde gevoelens onder woorden te brengen.

Het is in eerste instantie een voorleesverhaal voor kinderen in de basisschoolleeftijd (met name onder- en middenbouw). Het verhaal moet liefst in zijn geheel voorgelezen worden. Neem dus alle tijd. Lees het in een rustige omgeving zodat op het verhaal doorgedaan kan worden wanneer het kind dat wil. Lees het bij voorkeur niet voor het slapen gaan, omdat de problematiek dan door het kind de nacht in wordt meegenomen. Kinderen kunnen het boek ook zelfstandig lezen.

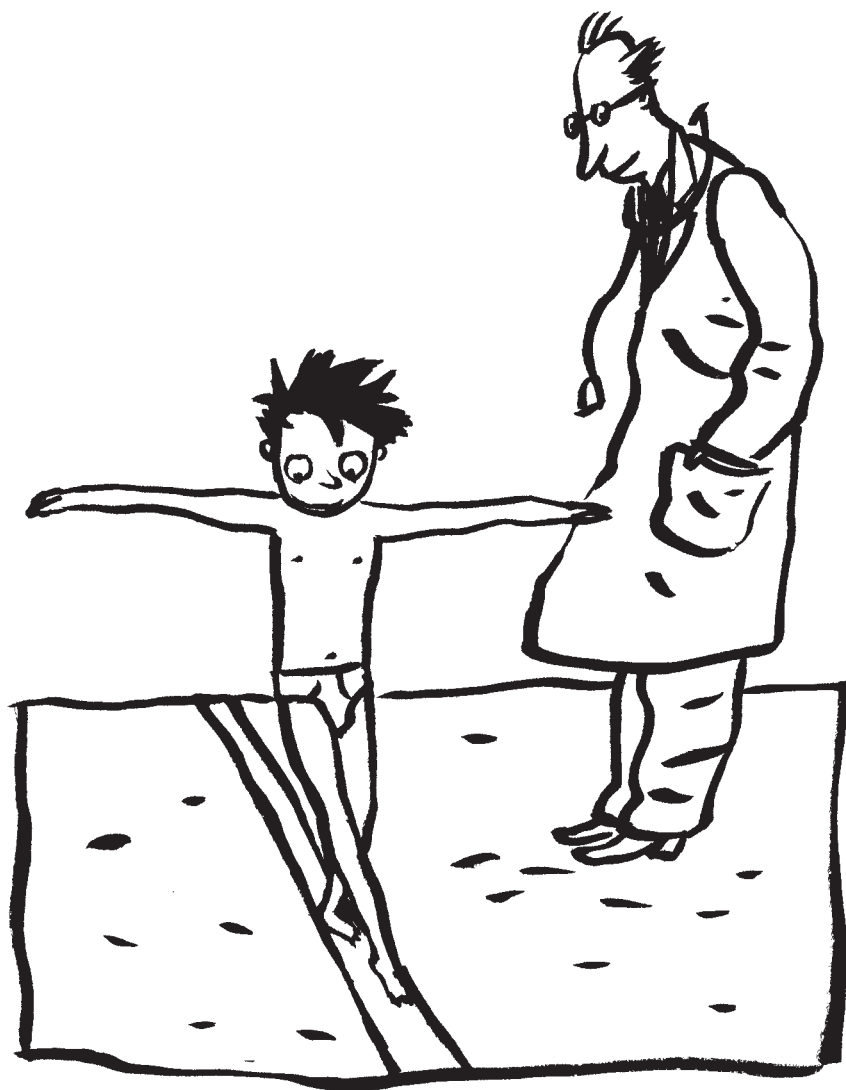
De tekstblokjes per pagina met uitleg voor ouders en verzorgers zijn bedoeld om meer inzicht te krijgen. Kinderen kunnen het ook lezen, maar het is bedoeld voor volwassenen.



Bram speelt met zijn trein, tuuuuuut, fuuuuuut! Hé, daar staat een auto, toetoet! Bram staat op om de auto te pakken en struikelt over zijn treinbaan. Krak, oeps, stik, zijn treinbaan. Hij vindt het niet zo erg, maar hij weet dat papa het heel erg vindt. Hij heeft de trein afgelopen woensdag voor zijn verjaardag gekregen en nu is hij al stuk. Bram heeft dat wel vaker, dat er iets stukgaat wanneer hij snel naar iets toeloopt.

---

Kinderen met hyperactiviteit hebben een verbazingwekkend geduld en doorzettingsvermogen. Ze zijn bereid iets weer opnieuw te proberen en hebben geaccepteerd dat er vaak iets misgaat.





Bram weet hoe het komt dat er vaak iets stukgaat. Hij gaat ervoor naar mevrouw Marian en hij is nog niet zo lang geleden ook naar een dokter geweest. De dokter heeft hem onderzocht. Hij zei dat Bram ADHD heeft, dat hij te veel drukke stoffen maakt van binnen. Nou, het kan Bram niet zoveel schelen, maar hij had het toch liever niet, want andere kinderen vinden het heel vervelend en zijn ouders ook. Dat ADHD, dat doet nog veel meer. Eerst dacht Bram dat hij dom was, maar van de dokter hoorde hij dat het door die ADHD kwam dat hij niet goed kon opletten op school. Concentratieproblemen, noemde de dokter dat. Dat hij zo druk was, kwam daar ook door. En ook dat hij de hele tijd weer andere dingen deed of zoiets, dat kwam daar ook door. Bram heeft pilletjes gekregen van de dokter.

---

De diagnose, als hij juist gesteld is, kan duidelijkheid geven. Het kind en de omgeving weet waar hij of zij aan toe is. Naast de opluchting daarover is er ook het verdriet. Niets is meer hetzelfde en de toekomst is onzeker.