

Inleiding

Voor u ligt het draaiboek van een psycho-educatiegroep voor kinderen met ADHD van het gecombineerde type en/of het overwegend hyperactief/impulsieve type (hierna aangeduid als ADHD). Voor kinderen met ADHD van het overwegend onoplettende type is door dezelfde auteurs mede een psycho-educatiegroep beschreven (de ADD-groep).

Wetenschappelijke verantwoording¹

De huidige handleidingen van zowel de ADHD als ADD psycho-educatiegroepen worden door de auteurs zelf en diverse collegae al een aantal jaren uitgevoerd in de klinische praktijk. De groepen worden door de kinderen en hun ouders altijd als erg positief geëvalueerd. Maar omdat een behandeling niet alleen leuk, maar ook bewezen effectief (*evidence based*) moet zijn, heeft voorafgaand aan uitgave van de groepen wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de groepen plaatsgevonden (Ehrlich en Boerema, in bewerking). Er is onderzocht of de groepen leidden tot 1) een vergroting van kennis over AD(H)D en 2) het versterken van het zelfbeeld. Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat er sprake is van een statistisch significante vergroting in kennis over AD(H)D. En dit effect blijft behouden na 3 maanden. In hoeverre de tweede doelstelling, het versterken van het zelfbeeld behaald wordt, is minder stellig te bevestigen vanuit dit onderzoek. Ouders rapporteren wel significante verbetering in het zelfbeeld na de groep en deze verbetering blijft ook behouden na 3 maanden. Echter de vragenlijst die hiervoor is gebruikt bestond slechts uit enkele vragen en is hierdoor niet goed te onderzoeken op betrouwbaarheid. Meer onderzoek, met een betrouwbaar meetinstrument, is nodig, om de hier gevonden verbetering verder te ondersteunen. Ook is het ontbreken van een controlegroep een tekortkoming van het huidige onderzoek. In de evaluatiegesprekken na de groep rapporteren ouders vaak dat ze zien dat het goed snappen van de diagnose en de positieve groepservaring in combinatie met het positief leren denken over AD(H)D een soort rust bij de kinderen teweeg brengt, die hun zelfvertrouwen en het zelfbeeld ten goede komt. Slechter werd het zelfbeeld door deelname aan de groep in de huidige steekproef in ieder geval niet!

Samengevat kan gesteld worden dat deelname aan de ADHD- en ADD-groep een goede manier is om kinderen op een leuke manier meer te leren over ADHD en hen een posi-

1 Wie meer wil weten over de resultaten van het onderzoek, kan dit opvragen bij de eerste auteur. Er zal op termijn ook een artikel over dit onderzoek worden gepubliceerd in een vaktijdschrift.



tief gevoel over ADHD en zichzelf mee te geven. Wanneer een kind na deelname nog meer hulp gericht op het versterken van zijn of haar zelfbeeld nodig heeft, kan individuele vervolgbehandeling een zinvolle aanvulling op de groepsbehandeling zijn.

Dit draaiboek is geschreven voor therapeuten werkzaam in een instelling of in een eigen praktijk binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie. Het draaiboek omvat de volledige beschrijving van de groepstraining. De bijlagen zijn te downloaden via de site van uitgeverij SWP (www.swpbook.com). De groep werkt met een werkboek voor kinderen, *Werkboek ADHD groep*, in combinatie met het kinderboek *Zo snel als een...*. De deelnemers aan de groep worden geacht zelf het werkboek en het kinderboek aan te schaffen en deze mee te nemen naar de bijeenkomsten (*Werkboek ADHD groep* en *Zo snel als een...* zijn te bestellen via uitgeverij SWP (www.swpbook.com)). Het is belangrijk dat de ouders het boek *Zo snel als een...* voorafgaand aan de groep al minstens eenmaal met hun kind hebben gelezen. In dit draaiboek wordt consequent gesproken over ouders; hiermee wordt mede de situatie bedoeld waarin sprake is van één ouder of verzorger(s).

Deze psycho-educatiegroep kan onderdeel zijn van het groepsaanbod voor kinderen met ADHD binnen een instelling/praktijk. De groep bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk 1,5 uur. Vooraf vindt er een startgesprek plaats met kind en ouders waarin uitleg wordt gegeven over de groep. Door deze werkwijze is er voor het kind bij de start van de bijeenkomsten alvast één bekend gezicht. Achteraf vindt er een evaluatiegesprek met kind en ouders plaats, waarin besproken kan worden welke hulp na de groep nog vereist is. De groep bestaat uit maximaal zes kinderen van 9 tot 12 jaar en wordt gegeven door twee hulpverleners/trainers.

Het doel van de groep is de kennis over ADHD van de kinderen te vergroten (psycho-educatie) en de kinderen de mogelijkheid te bieden hun ervaringen met ADHD te delen met andere kinderen. Doordat zij merken dat zij niet de enigen zijn met ADHD en in de groep ook meer over zichzelf te weten komen, kan de groep mede een positieve invloed hebben op hun zelfbeeld. Hiernaast wordt in de groep geoefend met positief denken.

Na deze psycho-educatiegroep kunnen de kinderen – indien nodig – deelnemen aan vervolggroepen. Bijvoorbeeld een socialevaardigheidstraining of een zelfcontroletraining, afhankelijk van het beschikbare aanbod in de instelling. Wij raden aan om in elke volgende groep te werken met eenzelfde soort beloningssysteem als in deze psycho-educatiegroep.

Beloningssysteem

Binnen de psycho-educatiegroep wordt gebruikgemaakt van een beloningssysteem, aangezien zowel *theory* als *evidence based* blijkt dat kinderen met ADHD hierbij baat kunnen hebben. De ervaring leert dat zij meer gemotiveerd gedrag laten zien tijdens de groep als zij positief bekrachtigd worden. Tegelijkertijd maakt het toepassen van een beloningssysteem het voor de trainers makkelijker om een positieve sfeer te behouden. In plaats van onrustige kinderen te corrigeren, is het mogelijk de kinderen die wel goede inzet tonen te belonen door dit expliciet te benoemen en hun punten te geven. Hierdoor volgen de onrustige kinderen vaak vanzelf.

Tijdens de training kunnen de kinderen punten verdienen die ze thuis kunnen omzetten in beloningen. Er zijn punten te verdienen met:

- naar elkaar luisteren;
- goed opletten;
- nadenken;
- samenwerken;
- rustig doen;
- aardig doen tegen andere kinderen;
- thuisopdrachten (=montagewerk) maken.

De trainers kunnen ook punten uitdelen voor het vooraf rustig wachten in de wachtkamer en het rustig vertrekken na afloop.

Naast het individuele beloningssysteem is er een groepsbeloningssysteem: als een kind zijn huiswerk maakt, krijgt hij vijf punten én mag hij een vakje inkleuren van een 'groeps-thermometer'. Als er een bepaald punt van de thermometer wordt bereikt, volgt er een groepsbeloning in de vorm van iets lekkers of een klein cadeautje voor iedereen.

Het is handig als de trainers alle kinderen per keer minstens tien tot vijftien punten laten verdienen, zodat zij ook de kans hebben om de grootste beloningen te verdienen aan het einde van de vijf bijeenkomsten.

Groepsthermometer

De groepsthermometer moet zo gemaakt worden dat de kinderen én na de derde bijeenkomst iets verdienen met elkaar – bijvoorbeeld wat lekkers – én na de vijfde bijeenkomst – dan verdienen ze hun diploma en eventueel een kleinigheidje. Een groepsthermometer voor 5 kinderen heeft dus 20 vakjes en er staat een sticker bij 10 vakjes



en bij 20 vakjes voor de groepsbeloningen. Als kinderen hun montagewerk niet of niet helemaal gemaakt hebben, laat het ze dan in de pauze alsnog doen of sluit creatieve deals zodat ze toch hun vakje mogen kleuren. Zo zorg je ervoor dat alle beloningen gehaald worden en houd je de motivatie het hoogst.



Startgesprek

- 1 Telefonische uitnodiging aan de ouders en korte uitleg over de groep.
Bij deelname uitnodigingsbrief kind en brief ouders opsturen (zie bijlage 1 en 2²).
- 2 Startgesprek met ouders en kind. Uitleg over de groep, mogelijkheid tot vragen stellen, introductie beloningssysteem en uitleg belang ervan aan ouders:
Het is voor kinderen met ADHD heel moeilijk om rustig te zijn en op te letten, en dat is precies het gedrag dat ze in de groep wel moeten vertonen. Daarom willen wij ze extra motiveren en belonen als dat goed lukt. Vandaar het puntensysteem. Het is raadzaam dat u eerst als ouders en daarna samen met uw kind de beloningslijst bekijkt. Mogelijk staan er dingen tussen die niet kunnen of mogen. Maak hier afspraken over; u kunt ook samen andere beloningen verzinnen. Die moeten wel in een gerede verhouding staan tot de voorbeeldbeloningen, zodat het eerlijk is tegenover de andere kinderen uit de groep.
Help ouders en kind eraan herinneren elke bijeenkomst het werkboek en het leesboek mee te nemen en adviseer ouders om hun kind te helpen bij het maken van het 'montagewerk'. Benadruk dat aspecten als netjes schrijven of zelf lezen/schrijven niet van belang zijn; het gaat erom dat kinderen erover hebben nagedacht. Laat aan het einde van het startgesprek ouders op de gang hun vragenlijst over het kind invullen en vul met het kind samen de vragenlijst in (beide bijlage 3). Maak ten slotte een afspraak voor het eindgesprek na de vijfde bijeenkomst.

Eindgesprek

- 1 Gesprek met ouders en kind. Bespreek hoe ze de groep hebben ervaren en of er nog aanvullende hulp nodig is.
- 2 Laat ouders op de gang hun vragenlijst over het kind invullen en vul met het kind samen de vragenlijst in (beide bijlage 3). Evalueer daarna met ouders en kind de ingevulde lijsten. Bespreek de vooruitgang en benadruk dat ze veel hebben geleerd en positiever over zichzelf zijn gaan denken. Noem als trainer ook nog eigenschappen van het kind die u hebt gewaardeerd tijdens de training.

2 De bijlagen zijn te downloaden via www.swpbook.com.

Bijeenkomst 1

Vorbereiding

Groepsthermometer maken

Thema

Kennismaking en uitleg over ADHD

Benodigdheden

- > pennen en kleurpotloden
- > bal
- > cd met ADHD-lied ('Ik ben een doodgewone jongen' = lied van Kinderen voor Kinderen 25, te downloaden via iTunes, tekst zie bijlage 13)
- > het boek *Zo snel als een...*

Op een goed zichtbare plek in de ruimte ophangen: groepsregels (zie bijlage 4), programma bijeenkomst 1 (zie bijlage 5), lijst met dingen waarmee de kinderen punten kunnen verdienen (zie bijlage 7), groepsthermometer, lijst met namen van alle kinderen op een A4- of A3-vel waarop de punten geturfd kunnen worden tijdens de bijeenkomst. Ook moet de superstuurkaart (bijlage 6) bij de superstuurder van die bijeenkomst worden gehangen.

Programma

Kort namenspel (3 min.)

Om het ijs te breken, wordt er eerst een kort namenspel gedaan. De trainer zegt zijn/haar naam, degene naast de trainer herhaalt eerst de naam van de trainer en noemt daarna zijn/haar eigen naam en zo wordt er een rondje gemaakt.

Introductie van wat de kinderen in de groep kunnen leren (5 min.)

Een van de trainers licht kort toe wat het doel van de groep is en wat er allemaal te leren valt.

Uitleg:

In de groep zitten alleen kinderen met ADHD. De groep is bedoeld om meer te leren over wat ADHD is, hoe dat er bij jou uitziet en wat je eraan kunt doen. Als je mensen zou vergelijken met auto's, dan zijn mensen met ADHD eigenlijk Ferrari's. Ferrari's kunnen

