

Pubers met ADHD

Inleiding

Een puber met ADHD is een puber in het kwadraat. Bij twee derde van de kinderen verdwijnt de ADHD niet als ze groter worden. De zichtbare symptomen kunnen wel veranderen. De hyperactiviteit neemt vaak af, maar de onrust blijft nog wel aanwezig. Deze uit zich meer in de kleine motoriek (trommelen met de vingers, friemelen, wiebelen, vaak ook onrustig in het hoofd).

De impulsiviteit wordt gemiddeld rond het twaalfde jaar minder. Waar de meeste ADHD-kinderen echter ook in hun puberteit last van blijven houden, is hun onvermogen zich langdurig ergens op te concentreren en het hoofd bij de les te houden. Ook de bijkomende stoornissen die vaak samen met ADHD voorkomen verdwijnen niet.

Vanaf de puberteit gaan kinderen met ADHD vaker dan andere pubers meer risico's nemen. Zij roken bijvoorbeeld vaker en gebruiken meer alcohol of drugs.

Voortgezet onderwijs

En verder worden tieners juist op die leeftijd geconfronteerd met een ander ADHD-probleem dan tot dan toe een beetje op de achtergrond is gebleven: ze hebben enorme moeite met organiseren, coördineren, plannen, onthouden en timen. Vooral in het voortgezet onderwijs lopen ADHD-pubers daarop vast. Immers de school vraagt dan juist veel zelfstandigheid rondom huiswerk plannen, op tijd beginnen te leren voor proefwerken, bijhouden van de agenda, etc.

Autonomie

De behoefte aan autonomie die rond de puberteit ontstaat, ontwikkelt zich bij kinderen met ADHD normaal. Dat betekent dat ze zich, net als andere kinderen, los willen maken van hun ouders. Voor de ouders die weten dat hun kind meer risico's loopt dan andere kinderen, is het de kunst om hun kind aan de ene kant vrij te laten om zijn eigen leven in te richten, maar hem aan de andere kant niet te laten verzuipen. Soms zullen ze hem moeten laten gaan terwijl ze weten dat hij daadwerkelijk in zeven sloten tegelijk kan lopen. Ook een ADHD-puber heeft er recht op fouten te maken en je hoopt dat ze daar op den duur van leren.

Positief benaderen en onderhandelen

Regels stellen en die handhaven, duidelijk maken wat de consequenties van wangedrag zijn en zo nodig sancties toepassen. Maar vooral: positief blijven benaderen en zo mogelijk problemen vóór zijn. Vooraf bedenken wat er mis kan gaan en daar, liefst samen met uw kind, praktische oplossingen voor bedenken. Bijvoorbeeld rondom onderwerpen als huiswerk, afspreken met vrienden, etc.

Tieners moeten de ruimte hebben om te onderhandelen: dat geeft ze het gevoel dat ze zelf ook iets in te brengen hebben. Natuurlijk zijn er ethische normen als 'niet stelen' en 'je broertje niet meppen' waaraan niet te tornen valt. Maar bij andere huis- en omgangsregels, bijvoorbeeld over thuiskomtijden, liggen die grenzen niet zo vast. Ook met een AD(H)D-er valt redelijk te overleggen, zeker als ze weten dat ze serieus genomen worden.

Bron

www.steunpuntadhd.nl/adhd-in-het-gezin/hulp-bij-opvoeding/groter-groeien