

ADHD

aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis

cluster van uiteenlopende symptomen, die zich op verschillende manieren kunnen uiten. Vaak voorkomend zijn druk en impulsief gedrag, maar ook bijvoorbeeld moeite hebben met aandacht vasthouden. Iemand met ADHD kan bijvoorbeeld moeite hebben met focussen, maar een heel rustig persoon zijn.

Iedereen is verschillend en iedereen heeft andere noden die bovendien nog eens afhankelijk zijn van het specifieke moment. Wat die noden precies zijn, vind je terug in het letterwoord

FOPVOS



F

Flexibiliteit

Probeer gevarieerde activiteiten aan te bieden met verschillende opties. Speel hierbij in op de noden van de deelnemers. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er een bewegingspauze is bij rustige activiteiten

O

Over- en Onderprikkeling

Wees je er bewust van dat er veel prikkels zijn en dat deze prikkels soms te hard of te zacht kunnen binnenkomen

P

Positief bekrachtigen

Focus niet op negatief gedrag, maar kijk naar de sterktes van het kind of de jongere

V

Vrije tijd

Vul vrije en dode momenten in om impulsieve acties tot een minimum te beperken [#domoboek](#)

O

Opsplitsen van taken

Splits opdrachten op in verschillende stappen. Zorg ervoor dat deze stappen duidelijk en kort zijn. Geef niet te veel opdrachten in één keer

S

Structuur

Probeer te helpen om gedachten te structureren door een duidelijke structuur aan te brengen in de activiteiten. Geef bijvoorbeeld aan hoe lang iets duurt en visualiseer dat indien mogelijk (klok/time-timer/dagplanning...)

