

JOYCE COOPER-KAHN
EN LAURIE DIETZEL

Vergeten, kwijt en afgeleid

Opvoedwijzer om executieve functies
bij kinderen te versterken



HOGREFE



Vergeten, kwijt en afgeleid

*Opvoedwijzer om executieve functies
bij kinderen te versterken*

Joyce Cooper-Kahn
Laurie Dietzel

HOGREFE



Inhoudsopgave

DEEL I	WAT JE MOET WETEN	13
1. Introductie		15
Waarom nog een boek?		16
Wie zijn wij?		18
De opzet van dit boek		19
2. Wat zijn executieve functies?		21
De basis		21
Een formele definitie van executieve functies		22
Begrip van executieve functies door te kijken naar een leven zonder deze functies		22
Een overzicht van executieve functies		24
De delen van dit boek		26
3. Ontwikkeling van executieve functies		29
De basis		29
Waarom heeft mijn kind moeite met het ontwikkelen van executieve functies?		30
Executieve functies en IQ		31
Normale ontwikkeling		32
Hoe weet ik of de executieve functies van mijn kind zich normaal ontwikkelen?		37

4. Hoe een kind zwakke executieve functies ervaart	41
De basis	41
Dagelijks leven	42
Emoties	49
5. Impact op het gezin	53
De basis	53
Impact op ouders	54
Impact op broers en zussen	56
Impact op relaties	57
Speciale situaties	58
Gezond blijven	60
6. Assessment: uitvinden wat er aan de hand is	61
De basis	61
Het doel van een assessment	62
Onderzoek van de rol van verwachtingen	66
Wie test er en wat wordt er getest?	66
Hoe word je een geïnformeerde consument?	67
Het onderzoeksproces	69
Als het assessment voltooid is	71
Wat nu?	72
7. ADHD, leerproblemen en andere aandoeningen die samenhangen met zwakke executieve functies	73
De basis	73
Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)	74
Leerstoornissen (LS)	76
Autismespectrumstoornissen (ASS)	85
Andere aandoeningen die vaak samengaan met zwakke executieve functies	86
Tot besluit	87

8. Hoe je kunt helpen: een overzicht	91
De basis	91
De tweeledige aanpak	92
Interventies ontwerpen	96
Creativiteit aan het werk	97
9. Gedragsverandering in een notendop	99
De basis	99
Gebruik het dagelijkse leven	99
Gebruik geen straf, maar een leeraanpak	100
Werk met je kind samen	100
Focus op de gewenste uitkomst	101
Verhoog de inzet	101
Beloon ook kleine stapjes in de goede richting	102
Gebruik gedragsmodificatietechnieken die hun nut hebben	
bewezen	103
Vertrouw de ontwikkelingsbehoeften van je kind	104
Wanneer moet je je kind de logische consequenties van zijn	
gedrag laten ondergaan?	104
Veranderingen gaan niet soepel of gestaag bergopwaarts	106
10. Als het de eerste keer niet lukt, probeer het dan nog een paar keer. Anders... stel je verwachtingen bij!	107
De basis	107
Probeer de familie Jansen niet bij te benen	108
De limbodans van verwachtingen	108
Als je de verwachtingen moet veranderen	111
De verwachtingen van je kind	111
De verwachtingen van je partner	112
Afnemende steun	112

11. Kinderen helpen met impulscontrole	115
Samenvatting: algemene strategieën om je kind te helpen impulsen te controleren	116
Strategieën waarmee je een kind kunt helpen om te gaan met verbale impulsiviteit (overmatig praten, anderen onderbreken, enzovoort)	117
Strategieën om een kind te helpen omgaan met fysieke impulsiviteit (dingen weggrissen, anderen duwen en trekken, slaan)	122
Strategieën om een kind met irritant gedrag te helpen stoppen	124
Strategieën om een kind te helpen niet weg te rennen in winkels of op andere plaatsen	126
Strategieën om een kind met huiswerkproblemen te helpen	131
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	133
Van korte naar lange termijn	134
Anderen onderwijzen en je kind steunen	135
Slotgedachten	136
 12. Kinderen helpen te schakelen	 139
Samenvatting: algemene strategieën om je kind te helpen met schakelen	140
Strategieën om een kind te helpen om minder moeite met veranderingen te hebben	141
Strategieën om een kind te helpen zich aan te passen aan nieuwe situaties of omgevingen	144
Strategieën om een kind te helpen dat van slag raakt als leeftijdsgenootjes zich niet aan de regels houden of zich op onverwachte wijze gedragen	149
Strategieën om een kind te helpen frustratie te verminderen als de eerste poging om een probleem op te lossen niet lukt	151
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	152
Van korte naar lange termijn	154
Anderen onderwijzen en je kind steunen	155
Slotgedachten	156

13. Kinderen helpen te beginnen met huiswerk en andere taken	157
Samenvatting: algemene strategieën om je kind te helpen met beginnen	158
Strategieën om je kind te helpen beginnen met huiswerk	158
Strategieën om je kind te helpen met het doen van huishoudelijke klusjes en routineactiviteiten	162
Strategieën om een kind te helpen dat belangrijke taken uitstelt	163
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	166
Van korte naar lange termijn	167
Anderen onderwijzen en je kind steunen	170
Slotgedachten	171
 14. Kinderen helpen met hun werkgeheugen	 173
Samenvatting: algemene strategieën om je kind met werkgeheugenproblemen te helpen	174
Strategieën om een kind te helpen dat er moeite mee heeft aanwijzingen op te volgen	175
Strategieën om een kind te helpen met schrijfvaardigheid en andere meerstapse, complexe taken	181
Strategieën om een kind te helpen dat anderen onderbreekt om niet te vergeten wat ze wil zeggen	184
Strategieën om een kind te helpen dat informatie moet herlezen of opnieuw leren – het beklijft gewoon niet	184
Strategieën om een kind te helpen dat er moeite mee heeft aantekeningen te maken tijdens de les	186
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	187
Van korte naar lange termijn	189
Anderen onderwijzen en je kind steunen	190
Slotgedachten	191
 15. Kinderen helpen bij planning en organisatie	 193
Samenvatting: algemene strategieën om je kind te helpen met plannen en organiseren	194
Strategieën om een kind te helpen dat zijn huiswerk maakt, maar het niet inlevert	195

Strategieën om een kind te helpen dat onvoorbereid naar sporttraining (of andere gebeurtenissen of activiteiten) gaat	197
Strategieën om een kind te helpen dat de inspanningen onderschat die voor een taak vereist zijn	198
Strategieën om een kind te helpen dat wordt overweldigd door verschillende lessen en projecten tegelijk	202
Strategieën om een leerling te helpen bij het vaststellen van wat de belangrijkste informatie van het lesmateriaal is	203
Strategieën om een kind te helpen bij het inruimen van zijn rugzak (en kluisje, bureau, slaapkamer, enzovoort)	205
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	206
Van korte naar lange termijn	207
Anderen onderwijzen en je kind steunen	208
Slotgedachten	209
 16. Kinderen helpen bij het monitoren van hun gedrag	 211
Samenvatting: algemene strategieën om je kind zelfmonitoring te leren	213
Strategieën voor een kind dat niet in de gaten heeft dat ze niet meer op het juiste spoor zit	214
Strategieën om een kind te helpen dat 'slordigheidsfouten' niet in de gaten heeft	215
Strategieën om een kind te helpen dat gedrag niet op grond van feedback kan aanpassen	218
Strategieën om een kind te helpen bij het opmerken dat kameraadjes niet langer geïnteresseerd zijn in het gespreksonderwerp	219
Strategieën om een kind te helpen dat oprecht verrast is als ze problemen krijgt door verkeerd gedrag ('Wat heb ik gedaan?')	220
Casusvoorbeeld: alles bij elkaar gebracht	221
Van korte naar lange termijn	223
Anderen onderwijzen en je kind steunen	224
Slotgedachten	224

17. Concluderende overwegingen	225
De Zen van interventieplanning	225
De 'geen slachtoffers'-benadering	226
Een leven opbouwen	227
Wie kan helpen?	229
Een veld in ontwikkeling	229
 Literatuur	 231
 Dankwoord	 237

Introductie

Matthijs doet altijd zijn huiswerk, maar de helft van de tijd krijgt hij toch een onvoldoende omdat hij het niet inlevert.

Nicki wil goed presteren, maar haar manier van werken lijkt zo onverantwoord. Hoe gaat ze het ooit in de wereld redden? Help!

Elke ochtend woedt er in ons huis een hevige strijd. Marks wekker gaat om kwart over zeven af. Ik moet hem minstens vijf keer zeggen op te staan en daarna moet ik zeuren dat hij zijn tanden moet poetsen en zich moet aankleden om de bus te halen. En dan mist hij de bus nog! Ik ben zo moe dit elke ochtend opnieuw te moeten aangaan.

Moet je de rugzak van Marie toch eens zien! Oude verslagen, kauwgumwikkels, huiswerkopdrachten... Wat een troep! Haar kluisje ziet er net zo uit. Hoe kan ik haar helpen met organiseren?

Klinkt dit bekend? Al deze kinderen hebben moeite met wat professionals 'executief functioneren' noemen. Klinkt dit ingewikkeld? Dat vinden wij ook. Laten we executieve functies voorlopig omschrijven als de beheerder van een complex, actief systeem: het menselijke brein. In het volgende hoofdstuk komt de definitie van executief functioneren uitgebreider aan bod.

Sommige kinderen uit voorgaande voorbeelden lijden misschien ook aan een specifiekere stoornis. Als je kind een aandachtstekortstoornis

heeft, zijn deze scenario's waarschijnlijk maar al te bekend. Veel experts vinden zelfs dat ADHD als een 'executieve functiestoornis' moet worden beschreven. Kinderen met een aandachtsstoornis zijn echter lang niet de enigen die problemen hebben met executief functioneren. Problemen met executieve functies komen algemeen voor. Verminderde executieve functies zijn een symptoom dat soms op zichzelf staat en soms deel uitmaakt van een breder probleem. Deze bredere diagnose kan een leerstoornis zijn, een autismspectrumstoornis (ASS) of een andere aandoening, waaronder verschillende neurologische ontwikkelingsstoornissen en psychiatrische en medische stoornissen (hierover meer in hoofdstuk 7).

Bestaan er kinderen zonder een gediagnosticeerde aandoening die moeite hebben met organisatie, planning, zelfcontrole en tijdbeheer? Absoluut! We zien ze continu in onze praktijk.

We hebben goed en slecht nieuws. Het goede nieuws is dat er dingen zijn die je kunt doen – interventies die helpen. De interventies in dit boek zijn niet specifiek voor een stoornis. Ze kunnen je helpen als je kind gediagnosticeerd is met ADHD, een leerstoornis, een andere ontwikkelingsstoornis of als er helemaal geen formele of specifieke diagnose is gesteld. Onder de hulpverleners die werken met deze kinderen, is er veel kennis en ervaring die behulpzaam kunnen zijn bij de opvoeding van een ongeorganiseerd kind.

Nu het slechte nieuws: we hebben niet alle antwoorden. We kunnen het makkelijker maken, maar we kunnen het niet makkelijk maken.

Waarom nog een boek?

Als je dit boek leest, is de kans groot dat je een ouder, leraar of andere professional bent die met kinderen werkt. Er is ook een redelijke kans dat je gefrustreerd en moe bent van de pogingen je ongeorganiseerde kind te helpen om te gaan met de eisen van zijn omgeving. Je weet waarschijnlijk niet goed hoe je hem moet helpen.

We schreven dit boek om praktische informatie over executieve functies te geven: een set van gerelateerde, maar aparte vaardigheden die als onze organisatoren functioneren. Deze executieve functies zijn complex, maar we vertrouwen erop dat je datgene uit dit boek haalt wat

je nodig hebt om het kind te helpen dat je in gedachten hebt. Je hebt deze informatie *nodig* om als ouder, leraar of professional een kind zo goed mogelijk te helpen bij het opgroeien.

We hebben dit boek geschreven, omdat we het aanbod van goede boeken voor onze cliënten onbevredigend vonden. In de wetenschappelijke literatuur is wel wat informatie voor professionals te vinden, maar veel van de aanbevolen strategieën zijn zo complex dat ze onpraktisch lijken. Er is veel informatie over specifieke stoornissen, waarbij niet gekeken wordt naar de gemeenschappelijke problemen van kinderen met organisatorische problemen. In algemene boeken over opvoeden worden suggesties gegeven om ongeorganiseerde kinderen te helpen, maar wij willen ons focussen op de informatie die de ouder van een ongeorganiseerd kind nodig heeft.

Veel van het bestaande aanbod gaat vooral in op wat je op korte termijn kunt doen om je kind te helpen door de dag heen te komen, maar als je je kind alleen door de dag heen helpt, vervul je slechts de helft van je plicht als ouder! Mensen die werken met ongeorganiseerde kinderen hebben ook behoefte aan strategieën die kinderen helpen uiteindelijk succesvol en onafhankelijk te worden.

Ons belangrijkste doel is waarschijnlijk het verstrekken van informatie die je helpt bij het begrijpen van het *proces* hoe je een kind met verminderde executieve functies kunt helpen. In veel boeken over studievaardigheid wordt de suggestie gewekt dat wanneer je een kind informatie geeft over hoe hij of zij kan organiseren dit al tot verbetering van de dagelijkse prestaties leidt. Onze ervaring is echter dat het niet zo eenvoudig is. We hebben gezien dat het versterken van executieve functies tijd kost en vaak continue oefening en steun vergt.

Ten slotte is veel van het bestaande aanbod zo serieus dat ons tijdens het lezen een gevoel van kommer en kwel bekreep. Dat klopte niet met onze ervaring hoe juist positieve kwaliteiten hand in hand kunnen gaan met executieve disfunctie. Executieve functies – of ze nu een kracht of zwakheid zijn – zijn niet het geheel waaruit iemand is opgebouwd! We besloten een basisgids te schrijven met daarin:

- duidelijke informatie
- praktische voorbeelden

- perspectief en humor
- een referentiekader dat je in staat stelt snel te handelen en
- strategieën voor zowel de korte- als langetermijndoelen van je kind.

Wie zijn wij?

Wij zijn twee klinisch psychologen met privépraktijken. In ons dagelijks werk diagnosticeren we kinderen en adolescenten met aandachts- en leerproblemen. We helpen hun ouders en geven adviezen aan scholen om de ontwikkeling van deze kinderen te faciliteren.

Door ons werk met kinderen, adolescenten, ouders en leerkrachten zijn we steeds meer het belang gaan inzien van executieve functies bij schoolprestaties, in de sociale omgang en in het dagelijks leven. Bij de aanpak van verminderde executieve functies is het belangrijk je humor en relativeringsvermogen te behouden, maar we weten ook dat zwakke executieve functies een bron van enorme frustratie en stress kunnen zijn voor kinderen, ouders en leerkrachten.

We zijn zelf ook ouders. Net als jullie ervaren we steeds weer de vreugde, frustratie en verwarring die met opvoeden gepaard gaan. Onze kinderen houden ons bescheiden. Een van ons (JCK) heeft het grootste deel van haar leven in een omgeving doorgebracht met mannen met zwakke executieve functies. Als dochter, zus en moeder van succesvolle mannen die hiermee worstelen, voegt zij een persoonlijk en professioneel gevoel van passie en compassie aan dit werk toe. De ander (LD) schrijft dit boek met grote bescheidenheid, aangezien haar nog jonge dochter haar meer leert over ouderschap en kinderontwikkeling dan welke academische cursus ook. De ouders en kinderen die we dagelijks in onze praktijken zien, hebben onze persoonlijke ervaringen en boekenwijsheid bekroond. Dit zijn niet alleen maar abstractheden, maar onderwerpen waar ouders en kinderen elke dag mee worstelen. We hopen dat deze gids helpt om jullie inspanningen daar in te zetten waar ze het meeste effect hebben. We begrijpen hoeveel geduld en flexibiliteit nodig zijn om een kind groot te brengen met zwakke executieve functies en we hebben respect voor jullie doorzettingsvermogen.

De opzet van dit boek

We hebben het boek in korte hoofdstukken ingedeeld, zodat het als naslagwerk gebruikt kan worden, met één onderwerp per hoofdstuk. Ouders zijn drukke mensen die praktische informatie nodig hebben zodat ze zich goed en zeker voelen bij de keuzes die ze als opvoeder maken.

Sommige lezers zullen dit boek van kaft tot kaft lezen. Voor anderen zal deze introductie het grootste aaneengesloten stuk tekst zijn dat ze in dit boek lezen! Je slaat het boek waarschijnlijk open als je je wanhopig voelt en op zoek bent naar die ene paragraaf of zin, alles wat je op dat moment kan helpen. We hebben alle soorten ouders ontmoet en we respecteren al jullie verschillende stijlen.

Dit boek is onderverdeeld in twee delen: het eerste deel gaat in op wat je moet weten over executieve functies, bijvoorbeeld wat ze zijn, hoe je weet of en waarom je kind hier zwak in is, de impact die ze kunnen hebben op het dagelijkse leven, familie en emoties, en het meten van executieve functies. In het tweede deel van dit boek – het vlees op de botten – beschrijven we wat je kunt doen om je kind met zwakke executieve functies te helpen. We bespreken ook hoe je de juiste gemoedstoestand kunt bereiken om je kind zowel nu als in de toekomst zo goed mogelijk te steunen. Het tweede deel biedt ook specifieke interventies voor dagelijkse problemen.

De informatie in dit boek is uiteraard van toepassing op alle kinderen en adolescenten, jongens en meiden. Voor de leesbaarheid wisselen we per hoofdstuk de hij- en zij-vorm af..

We hopen dat dit boek voor iedereen toegankelijk is. Gebruik het boek op een manier die jou het beste uitkomt. We halen voor jullie allemaal de onderste steen boven!

Is je kind altijd alles kwijt? Nooit op tijd? Meteen weer vergeten wat je net zei? Overall met z'n gedachten behalve bij de les ... Dan heeft je kind waarschijnlijk last van zwakke executieve functies. Executieve functies zorgen er voor dat we kunnen plannen, organiseren, onze impulsen onder controle kunnen houden en ons gedrag kunnen monitoren.

Zwakke executieve functies komen voor bij kinderen met ADHD, autisme en leerstoornissen, maar ook bij veel kinderen zonder specifieke diagnose. Karakteristiek voor deze kinderen is dat ze dingen wel lijken te kunnen, maar ze toch niet doen ...

Vergeten, kwijt en afgeleid is speciaal voor ouders van kinderen met zwakke executieve functies. Na een beknopte maar zeer heldere uiteenzetting van wat executieve functies zijn en hoe ze zich ontwikkelen, gaan de auteurs uitgebreid in op de vraag wat je er aan kunt doen. Aan de hand van herkenbare voorbeelden bieden ze talloze praktische strategieën en nuchtere tips om executieve functies van kinderen thuis en op school te versterken.

Help je kind beter plannen, belangrijke dingen niet te vergeten, omgaan met frustratie, impulsen onder controle te houden en veranderingen beter te accepteren. Daarnaast helpt *Vergeten, kwijt en afgeleid* ook bij heel praktische zaken als zelfstandig huiswerk maken of de eigen kamer opruimen.

Dit is een van de eerste praktische gidsen voor ouders. Het staat bol van realistische, op wetenschap gebaseerde, maar vooral ook compassievolle adviezen om executieve functies van kinderen te versterken.

Russell Barkley

Joyce Cooper-Kahn en Laurie Dietzel zijn beiden klinisch psycholoog en werkzaam in een eigen praktijk in Maryland. Cooper-Kahn is gespecialiseerd in leer- en aandachtstekortstoornissen. Zij heeft een zoon met ADHD en zwakke executieve functies. Dietzel is gespecialiseerd in neuropsychologische diagnostiek van ADHD en leerstoornissen.

ISBN 978-90-79729-49-4



HOGREFE

