

Handleiding voor docenten Lespakket



Voor vmbo, onderbouw havo en vwo

Beste docent,

Wat leuk dat u de les van ADHDplaza in uw klas wil geven! In deze docentenhandleiding vindt u alles wat u nodig heeft om de les te beginnen.

Over ADHDplaza

ADHD komt bij ongeveer één op de twintig kinderen voor. U heeft dus ongetwijfeld leerlingen in de klas met ADHD. Jongeren met ADHD hebben bij ons aangegeven dat ze vaak niet goed weten waar ze op zoek moeten naar informatie over ADHD. Ook zeiden ze dat er op school weinig tot geen aandacht aan ADHD wordt besteed, terwijl ze dit wel fijn zouden vinden. Daarom hebben wij een platform over ADHD opgericht, speciaal voor jongeren: ADHDplaza.

ADHDplaza is in november 2022 opgericht door Martine Hoogman en Jeanette Mostert, onderzoekers bij het Radboudumc in Nijmegen. Het doel van ADHDplaza is jongeren informeren over ADHD en om als onderzoekers in gesprek te gaan over ADHD en wat ze hierover willen weten. Hierbij hebben we advies gekregen van ons jongerenpanel. Het opzetten van ADHDplaza bestond uit twee delen. Ten eerste hebben we een website en een Instagram kanaal opgezet waar jongeren online informatie kunnen vinden. Ten tweede zijn tien jonge en enthousiaste onderzoekers naar scholen in heel Nederland geweest om lessen te geven over ADHD. Dit was een groot succes. Hieronder een paar resultaten:

- Jongeren beoordeelden hun kennis over ADHD hoger (+33%) na de les.
- Jongeren gebruikten na de les meer verschillende en meer positieve woorden om ADHD te beschrijven dan voor de les.
- Docenten vermelden expliciet dat leerlingen met ADHD in de klas heel blij waren met de aandacht en erkenning van ADHD tijdens de les.

Over de les

Om het project uit te breiden, dragen wij het stokje om de lessen te geven aan enthousiaste docenten over, zoals u. U kunt deze les geven tijdens uw normale lessen, maar ook tijdens bijvoorbeeld een coach- of mentoruur. De les duurt ongeveer 45-60 minuten, afhankelijk van hoe snel u erdoorheen gaat.

De les bestaat uit vier delen en een korte introductie en afsluiting.

- Het eerste deel van de les gaat over de kenmerken van ADHD, problemen die hier vaak bij horen en positieve aspecten van ADHD.
- Het tweede deel van de les bestaat uit het kijken van een filmpje van Typhoon waarin hij zingt over ADHD. De leerlingen moeten de eerder genoemde ADHD kenmerken in het liedje herkennen en opnoemen.
- Het derde deel van de les geeft wat achtergrondinformatie over ADHD, bijvoorbeeld hoe vaak het voorkomt en wat je kan doen om met ADHD om te gaan.
- Het vierde deel van de les is het langste deel. Dit is een samenwerkingsopdracht. Leerlingen krijgen een scenario waarbij een leeftijdsgenootje ADHD heeft en voor een probleem staat. De leerlingen verzinnen een manier om hun leeftijdsgenootje te helpen.

Op de volgende pagina vindt u het draaiboek. De PowerPoint en het materiaal voor de groepsopdracht is te vinden op onze website. Wij hebben de PowerPoint beveiligd met een wachtwoord, zodat er geen wijzigingen aangebracht worden. Wilt u voor uw school iets wijzigen, neem dan contact met ons op.

Veel plezier!

Martine Hoogman & Jeanette Mostert

www.adhdplaza.nl | e-mail: adhdplaza.gen@radboudumc.nl

Leerdoelen

Na afloop van de les:

- Weten leerlingen wat de kenmerken van ADHD zijn.
- Begrijpen leerlingen dat hun leeftijdsgenoten met ADHD tegen bepaalde problemen aan kunnen lopen, en dat er ook positieve kenmerken bij ADHD kunnen horen.
- Kunnen leerlingen een oplossing bedenken voor problemen waar een leeftijdsgenoot met ADHD tegen aan kan lopen.

Deze les kan ook aansluiten bij de SLO leerlijn Gezonde leefstijl, onderbouw vo, thema Sociaal-emotionele ontwikkeling.

Vorbereiding

- Test of de PowerPoint en het Youtube filmpje werken
- Print de formulieren voor de groepsopdracht. De materialen zijn bedoeld voor zeven groepen van vier leerlingen. Print zo nodig meer formulieren.
- Knip/snij de formulieren voor het individuele gedeelte van de groepsopdracht doormidden. Sorteert de blaadjes per groepje.
- Bedenk of leerlingen met ADHD in de klas het fijn vinden om van te voren op de hoogte gebracht te worden van de les en doe dit zo nodig.

Materiaal

Al het materiaal is te downloaden via onze website www.adhdplaza.nl.

- PowerPoint slides
- Formulieren groepsopdracht.

Evaluatie

Wij willen graag weten wat u en uw leerlingen van de les vonden. Zo kunnen we de les blijven verbeteren. Ook kunnen we hier als onderzoekers van leren wat het effect van de les is. Zou u daarom na de les dit evaluatieformulier willen invullen? Alvast bedankt! Klik [hier](#) voor het formulier.

Lesinhoud

De informatie staat ook in de notities van de PowerPoint.

Introductie	<p>Welkom (slide 1) Welkom bij deze les van ADHDplaza. Wat fijn dat jullie er allemaal zijn. We gaan het vandaag hebben over ADHD. Misschien ken je wel iemand met ADHD en wil je die persoon graag beter kunnen helpen. Of misschien weet je nog niets van ADHD.</p> <p>Introductie ADHDplaza (slide 2) ADHDplaza is een project van onderzoekers van het Radboudumc in Nijmegen. Samen met een groepje jongeren met en zonder ADHD van het vmbo hebben de onderzoekers ADHDplaza opgezet. Het project bestaat uit twee delen. Het eerste deel is een les voor op scholen. Het tweede deel van het project is online en bestaat uit een website met informatie over ADHD en een bijbehorende Instagram pagina. Het platform is bedoeld voor jongeren met en zonder ADHD. Jongeren met ADHD kunnen hier betrouwbare informatie vinden. Jongeren zonder ADHD kunnen hier informatie vinden om bijvoorbeeld hun klas- of teamgenoot of vriend(in) met ADHD beter te begrijpen.</p> <p>Activeren voorkennis (slide 4) Activeer de voorkennis van de leerlingen over ADHD. Kies een werkvorm die bij de klas past. Voorbeelden: •Maak een woordweb •Vraag leerlingen ADHD in 2-3 woorden te beschrijven. •Vraag wie er iemand kent met ADHD</p>
--------------------	--



Uitleg programma (slide 5)

Leg kort het programma uit:

Eerst komt er wat uitleg over ADHD.

Daarna kijken we samen een filmpje van een liedje over ADHD. In dit filmpje gaan we kenmerken van ADHD proberen te herkennen.

Tot slot gaan we in groepjes proberen oplossingen te bedenken voor problemen die mensen met ADHD in het dagelijks leven kunnen hebben.

Kenmerken van ADHD

Kenmerken van ADHD (slide 6)

We gaan nu een aantal kenmerken van ADHD bespreken. Er zijn twee dingen die belangrijk zijn om te onthouden.

1. Net als iedereen zonder ADHD, is iedereen met ADHD anders. Dit betekent dat niet iedereen alle kenmerken heeft en dat de combinaties van kenmerken per persoon kunnen verschillen. Als je iemand met ADHD kent, weet je dus niet hoe alle mensen met ADHD zijn.
2. Iedereen heeft wel eens last van kenmerken die bij ADHD horen, zoals iets vergeten of kwijt zijn. Dit betekent niet dat je meteen ADHD hebt. Mensen met ADHD hebben vaak last van deze problemen én ze zorgen voor problemen in hun dagelijks leven, zowel op school als thuis.

De kenmerken in de bovenste rij hebben te maken met een tekort aan aandacht en snel afgeleid zijn. De kenmerken in de onderste rij hebben te maken met hyperactiviteit en impulsiviteit.

Noem bij elk kenmerk voorbeelden:

1. Moeite met aandacht en concentratie.

Mensen met ADHD vinden het vaak moeilijk om hun aandacht ergens bij te houden en zich te concentreren. Het lukt ze bijvoorbeeld niet om op te letten tijdens de uitleg. Of huiswerk maken is heel moeilijk, omdat ze zich niet kunnen concentreren.

2. Snel afgeleid zijn.

Mensen met ADHD kunnen snel afgeleid zijn. Ze zien bijvoorbeeld iemand voorbij lopen buiten en kunnen niet meer op de les letten. Ook als ze bijvoorbeeld aan het kletsen zijn met een vriend(in) kunnen ze snel afgeleid zijn, terwijl ze wel willen opletten.

3. Dingen vergeten en kwijt zijn.

Sleutels, telefoon, sportschoenen... Mensen met ADHD kunnen vaak dingen kwijt zijn of vergeten mee te nemen, hoe hard ze ook proberen eraan te denken. Ook afspraken kunnen ze vergeten. Bijvoorbeeld als ze in het park gaan voetballen of gaan chillen met vriendinnen.

Hieronder volgen een aantal kenmerken die horen bij veel energie:

4. Doen zonder denken.

Mensen met ADHD kunnen dingen doen zonder hier eerst over na te denken. Bijvoorbeeld iemand een vriendschappelijk duwtje geven, zonder na te denken of de ander dit ook vriendschappelijk vindt. Of dingen kopen zonder na te denken of ze nodig zijn.

5. Veel bewegen, wiebelen en friemelen.

Mensen met ADHD vinden het vaak moeilijk om rustig te blijven. Als ze op een stoel moeten blijven zitten, kunnen ze wiebelen of staan ze op terwijl dit niet de bedoeling is. Ook klikken met een pen, of aan hun haar zitten kan een manier zijn om te bewegen.

6. Veel praten.

Kletsen in de les, door een film heen praten... Mensen met ADHD kunnen heel veel praten, ook op momenten dat dit eigenlijk niet de bedoeling is.



Bijkomende problemen (slide 7)

Naast ADHD kenmerken zijn er problemen die niet specifiek bij ADHD horen, maar wel heel vaak voorkomen bij mensen met ADHD.

Noem bij elk kenmerk voorbeelden:

1. Moeite met plannen en organiseren.

Veel mensen met ADHD hebben moeite met plannen en organiseren. Het plannen van huiswerk of klusjes in huis is bijvoorbeeld moeilijk. Of het hebben van overzicht van wat iemand moet leren voor de toetsweek.

2. Moeite met emoties onder controle houden.

Voor mensen met ADHD kan het moeilijk zijn om hun emoties onder controle te houden. Iemand met ADHD kan bijvoorbeeld heel verdrietig worden om iets dat als grapje bedoeld was. Of heel boos worden om een spelletje.

3. Slaapproblemen

Mensen met ADHD worden vaak pas later op de dag moe dan mensen zonder ADHD. Ook doen ze er langer over om in slaap te vallen. Toch moeten ze weer vroeg op school zijn.

4. Onbegrip van andere mensen.

Niet iedereen weet wat ADHD is en welke problemen daarbij horen. Voor mensen met ADHD kan dit lastig zijn. Soms krijgen ze te horen dat ze lui zijn of niet willen opletten. Als andere mensen begrijpen wat ADHD is, kunnen ze samen een oplossing bedenken.

5. Dyslexie en dyscalculie

Veel mensen met ADHD hebben ook dyslexie, dyscalculie of allebei. Mensen met dyslexie hebben moeite met lezen en spelling. Mensen met dyscalculie hebben moeite met rekenen en getallen.

Positieve kanten van ADHD (slide 8)

ADHD kan ook positieve kanten hebben. Net als de kenmerken van ADHD is dit voor iedereen anders. Sommige mensen ervaren heel veel verschillende positieve kanten en ander mensen heel weinig of misschien zelfs geen.

Noem bij elk kenmerk voorbeelden:

1. Creativiteit.

Mensen met ADHD zeggen vaak dat ze creatief zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld goed tekenen, zingen of toneelspelen. Ook zijn hun gedachten creatief. Geef een persoon met ADHD een baksteen en ze verzinnen veel meer dingen om ermee te doen dan iemand zonder ADHD.

2. Veel energie hebben.

Het altijd willen bewegen, kan ook een goede kant hebben. Mensen met ADHD kunnen bijvoorbeeld lang doorgaan met dansen of sporten en worden niet moe tijdens een feestje.

3. Enthousiasme.

Zoek je iemand die jouw feestje tot leven kan brengen of iemand die zorgt dat jouw voetbalteam het gezelligste is? Mensen met ADHD zijn vaak heel enthousiast! Ook over hun hobby's kunnen ze heel enthousiast zijn.

4. Niet opgeven.

Mensen met ADHD ervaren vaak problemen door hun ADHD of moeten harder hun best doen dan mensen zonder ADHD. Ze hebben hierdoor geleerd om niet op te geven.



5. Behulpzaam.

Heb je hulp nodig? Veel mensen met ADHD staan altijd klaar om iemand anders te helpen, bijvoorbeeld met huiswerk of om een ouder iemand te helpen met oversteken.

6. Goed met andere mensen meevoelen

Veel mensen met ADHD zijn goed in meevoelen met andere mensen. Als je verdrietig bent zullen ze dat voelen en je troosten. Maar ook als je juist heel blij bent voelen ze dat en kunnen ze samen met jou blij zijn.

Filmpje over ADHD

Slide 9

Klik op de link. Geeft de leerlingen de opdracht om goed op te letten en de kenmerken van ADHD die we zojuist besproken hebben proberen te herkennen in het filmpje.

Bekijk het filmpje.

Bespreek het filmpje na met de leerlingen, wat hebben ze gehoord/gezien? Laat **slide 10** zien waar nog een keer de ADHD kenmerken op staan.

Voorbeelden van goede antwoorden:

- Moeite met aandacht ergens bijhouden
- Hyperactief
- Creatief
- Chaotisch
- Veel energie
- Onbegrip van andere mensen (ouders)
- Hij beweegt heel veel.

Andere informatie over ADHD

Hoeveel mensen hebben ADHD? (Slide 11)

Hoeveel komt ADHD voor en bij wie?

- Van elke 20 kinderen heeft er ongeveer 1 ADHD. Dat betekent dat er, gemiddeld genomen, in elke klas wel iemand zit met ADHD. Van de volwassenen heeft ongeveer 1 van de 30 ADHD. Een deel van de kinderen met ADHD heeft dus geen ADHD meer als ze volwassen zijn. Of ze hebben minder last van de problemen die ze hadden. Ook kunnen we ADHD nu beter herkennen dan vroeger. Sommige volwassenen met ADHD weten dus misschien niet dat ze het hebben.
- ADHD komt voor bij mensen van alle beroepen. Er zijn bijvoorbeeld kappers met ADHD, maar ook leraren, astronauten, bouwvakkers en ministers met ADHD. Er zijn ook beroemde mensen met ADHD, bijvoorbeeld Freek Vonk en Justin Timberlake.
- ADHD komt voor over de hele wereld in alle verschillende landen. Niet overal weten mensen evenveel over ADHD. Soms weten mensen daarom niet dat ze ADHD hebben.

Waardoor komt ADHD? (slide 12)

De oorzaak van ADHD weten we eigenlijk niet precies. Er wordt veel onderzoek naar gedaan. We weten dat er niet één ding de oorzaak van ADHD is, maar veel kleine dingen samen. Welke dingen precies, dat moeten we nog onderzoeken. Er zijn een aantal dingen die we wel weten.

- ADHD komt vaak voor in families. Dit betekent dat als een persoon in een familie ADHD heeft, de kans groot is dat meer mensen in de familie ADHD hebben. Een broertje of zusje, ouder, oom of tante of neefje of nichtje kan dan ook ADHD hebben. Soms hebben heel veel mensen in een familie ADHD, soms niemand.



Andere informatie over ADHD

- ADHD heeft te maken met de werking van de hersenen. Sommige dingen in de hersenen van mensen met ADHD werken net iets anders dan in de hersenen van mensen zonder ADHD. Dit is niet slechter of beter, maar anders. Het kan soms voor problemen zorgen, maar ook voordelen opleveren. En als het nodig is, kunnen je hersenen ook nieuwe dingen of trucjes leren om met de problemen om te gaan.
- De omgeving heeft invloed op ADHD. Met omgeving bedoelen we bijvoorbeeld waar je woont, wat je eet, hoe veel je beweegt en hoe het thuis gaat. Dit heeft, samen met of ADHD in je familie voorkomt, te maken met de oorzaak van ADHD. We weten bijvoorbeeld dat kinderen die te vroeg geboren zijn iets vaker ADHD hebben dan kinderen die niet te vroeg geboren zijn. Dit hebben we geleerd door naar hele grote groepen kinderen te kijken. Van een persoon kunnen we dus niet zeggen dat hij ADHD heeft, omdat hij te vroeg geboren is. De omgeving is ook van invloed op de problemen die mensen met ADHD ervaren. Iemand met ADHD die het moeilijk vindt om stil te zitten, heeft hier problemen mee als hij de hele dag op school in de les moet zitten. Als hij de hele dag kan voetballen en chillen in het parkje, is het helemaal geen probleem dat hij niet stil kan zitten.

Omgaan met ADHD (slide 13)

Vermeld hier waar leerlingen op school hulp kunnen krijgen als ze vastlopen.

Er zijn verschillende manieren om met ADHD om te gaan. Hier bespreken we een aantal dingen die iemand met ADHD kunnen helpen.

- Hulp op school. Als je op school problemen hebt zijn er altijd mensen die je kunnen helpen, bijvoorbeeld het zorgteam. Vraag aan je mentor of coach naar wie je bij jou op school toe kan. Op school kan je hulp krijgen met het plannen van je huiswerk, leren leren, of minder afgeleid zijn als je huiswerk maakt.
- Een huisarts kan onderzoeken of iemand ADHD heeft. Hij of zij vraagt naar de problemen die iemand heeft en hoe dit was hoe iemand jonger was. Ook kan hij of zij dit aan de ouders of leraar vragen. Zo weet hij of zij of de problemen die iemand heeft passen bij ADHD misschien ergens anders bij. De huisarts kan eventueel ook medicijnen geven en iemand doorsturen naar een psycholoog of andere mensen die kunnen helpen.
- Informatie voor de persoon met ADHD en hun familie. Als iemand net gehoord heeft dat hij of zij ADHD heeft, krijgen zij en hun familie vaak uitleg over wat ADHD is. Dit kan in een groepje met andere mensen die ook net gehoord hebben dat ze ADHD hebben, of alleen. Ze krijgen uitleg over wat ADHD is en waardoor de problemen komen. Zo kunnen ze beter begrijpen waarom ze dingen moeilijk vinden.
- Therapie. Sommige mensen met ADHD krijgen therapie van een psycholoog. Een psycholoog praat met mensen over hun problemen. Bij iemand met ADHD kan een psycholoog helpen door te luisteren naar de problemen en te zoeken naar oplossingen.
- Medicatie. Sommige mensen met ADHD gebruiken medicijnen. Deze medicijnen zorgen dat ze rustiger worden in hun hoofd, beter kunnen concentreren en minder snel afgeleid worden. Er zijn veel verschillende soorten medicatie. Sommige werken langer, andere korter. Het is vaak even uitproberen welke medicijnen goed werken. Sommige mensen willen medicijnen die alleen op school werken, anderen medicijnen die de hele dag werken en weer anderen willen helemaal geen medicijnen. Dit kiezen ze samen met hun dokter.

Groepsopdracht	<p>De leerlingen gaan nu een groepsopdracht doen. Het doel van de opdracht is dat leerlingen begrijpen dat bepaalde situaties moeilijk kunnen zijn voor mensen met ADHD en dat ze hiermee kunnen helpen.</p> <p>Slide 14- leg de opdracht uit.</p> <p>Voor de groepsopdracht gaan de leerlingen in groepjes van vier aan de slag om een oplossing te bedenken voor een probleem. Elk groepje krijgt een eigen situatie. Loop tijdens het overleggen rond en praat met de leerlingen.</p> <ul style="list-style-type: none">• De leerlingen krijgen eerst allemaal een eigen blaadje (half A4) met de situatie en de vraag om een oplossing. Dit doen ze in stilte.• Daarna krijgen ze een groepsblaadje met de situatie en de vraag om een oplossing. Ze bespreken hun eigen oplossingen en schrijven de beste op.• Daarna wisselen ze hun blaadje met een ander groepje. Ze lezen de situatie en het antwoord. Ze schrijven op wat ze van het antwoord vinden en wat ze willen toevoegen.• Tot slot worden alle situaties klassikaal besproken. <p>Slide 15- leg de opdracht nog een keer kort uit met de plaatjes.</p> <p>Slide 16- nabespreking groepsopdracht</p> <ul style="list-style-type: none">• Zorg dat alle groepen hun eigen blaadje weer terug hebben.• Iemand uit de groep leest de situatie voor.• Iemand uit de groep leest de oplossing voor.• Iemand uit de groep leest de toevoeging van de andere groep voor.• Wat vind je van de oplossing van de andere groep?• Wil iemand anders uit de klas nog iets toevoegen?• Herhaal voor de andere groepen.
Afsluiting	<p>Nabespreking (slide 17)</p> <p>Evalueer de les met de leerlingen. Wat nemen ze mee? Enkele vragen die u kunt stellen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hebben ze iets nieuws geleerd of wisten ze eigenlijk alles al?• Gaan ze nu anders om met de mensen met ADHD die ze kennen?• Voelen mensen met ADHD in de klas zich meer gezien? <p>Website (slide 18)</p> <p>Laat hier nog een keer de website zien waar ze op kunnen kijken als ze meer willen weten.</p> <p>Afsluiting (slide 19)</p> <p>Sluit de les af. Als leerlingen nog meer willen weten kunnen ze naar de site. Ook kunnen zij of u altijd mailen naar de onderzoekers of een vraag stellen via Instagram.</p> <p>Evaluatie</p> <p>Wij willen graag weten wat u en uw leerlingen van de les vonden. Zo kunnen we de les blijven verbeteren. Ook kunnen we hier als onderzoekers van leren wat het effect van de les is. Zou u daarom na de les dit evaluatieformulier willen invullen? Alvast bedankt! Klik hier voor het formulier of scan de QR-code.</p> <p>Heel erg bedankt! Martine Hoogman & Jeanette Mostert www.adhdplaza.nl e-mail: adhdplaza.gen@radboudumc.nl instagram: @adhdplaza</p> 