

## Kindergroep Stop Denk Doe



Kinderen met ADHD hebben moeite om hun eigen gedrag te reguleren; ze zijn impulsief en kunnen hun gedrag en emoties moeilijk remmen. Hierdoor hebben kinderen met ADHD vaak problemen in de omgang met leeftijdgenoten, hebben ze vaak gevoelens van boosheid en frustratie en zijn er vaak conflicten binnen het gezin. Dit alles kan weer leiden tot een laag zelfbeeld. De werking van medicatie en de Barkley oudertraining zijn wetenschappelijk aangetoond. Op dit moment is er echter nog geen wetenschappelijk bewezen effectief behandelprogramma voor kinderen zelf. Er is wel gebleken dat wanneer ouders eerst hebben deelgenomen aan een oudertraining en de juiste vaardigheden in huis hebben, een kindergroep daarna kan bijdragen aan een positieve ontwikkeling van kinderen met ADHD. Binnen de ADHD poli wordt daarom een kindergroep genaamd, SDD (Stop Denk Doe), aangeboden tijdens twee ochtenden van de schoolvakanties.

#### **Voor wie?**

De groep is bedoeld voor kinderen van 8 tot 12 jaar met AD(H)D die last hebben van gevoelens van boosheid en frustratie en hierdoor in problemen komen met hun omgeving (ouders, leerkrachten of leeftijdgenoten). Voor deelname aan de groep maakt het niet uit of kinderen wel of geen medicatie gebruiken.

#### **Doelen**

- Psycho-educatie: er wordt uitleg gegeven over ADHD en stil gestaan bij de positieve en negatieve kanten van ADHD.
- Emotieregulatie: er wordt uitleg gegeven over emotieregulatie en gezocht naar handige tips om boosheid niet uit de hand te laten lopen. Er worden een aantal ontspanningsoefeningen geoefend en er worden tips besproken om je beter te kunnen concentreren.
- Oplossingsvaardigheden: er wordt stil gestaan bij het feit dat er veel verschillende oplossingen mogelijk zijn bij problemen. Er wordt een stappenplan besproken over de manier om die oplossingen toe te passen. Er wordt gesproken over 'handig' en 'onhandig' gedrag en de oplossingen daarbij.

#### **Effecten**

De groep heeft alleen effect als school en ouders de geleerde vaardigheden thuis actief gaan toepassen. Hoe u dit het beste kunt doen, staat vermeld in de folder 'Hoe verder na de kindergroep?'

#### **Methode**

De Stop Denk Doe groep bestaat uit twee ochtenden van 9.30 tot 13.00 uur tijdens schoolvakanties of woensdagmiddagen. In de groep zitten ongeveer 6 kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud. De groep wordt gegeven door twee trainers.

#### **Deelname**

U kunt uw kind zelf opgeven voor de groep als uw kind de diagnose ADHD heeft, tussen de 8 en 12 jaar oud is en uw kind in behandeling is binnen de ADHD poli. Dit kunt u doen door een email te sturen naar: [adhdpolizaandam@nh.lucertis.nl](mailto:adhdpolizaandam@nh.lucertis.nl). Vermeld graag naam en geboortedatum van het betreffende kind en het juiste adres. U ontvangt een bevestiging. Indien dit niet is gebeurd, is uw mail wellicht niet aangekomen.

#### **Informatie**

Voor algemene vragen over Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie is onze afdeling Informatieservice van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 088 358 88 88.

**[www.lucertis.nl](http://www.lucertis.nl)**