

Dani heeft ADHD. Wat kan hij doen?





Dit is Dani

Dani woont samen met zijn ouders en zusje en broertje.

Hij gaat naar school. En voetbalt graag.



Dani zit niet stil

Dani kan niet goed stilzitten.

Hij wiebelt en beweegt veel. Hij wil steeds iets anders doen.

Op school vindt hij het moeilijk om te luisteren naar de leraar.

Zijn hoofd voelt vaak vol. Dani vergeet vaak dingen. Hij is vaak zijn spullen kwijt. Hij doet dingen zonder na te denken.



De leraar zegt dat Dani niet goed oplet

De ouders van Dani vinden hem ook druk en lastig.

De ouders en de leraar zijn vaak boos op Dani. Ze zeggen dat hij niet zijn best doet, maar hij probeert juist om alles goed te doen!



Dani vindt dit moeilijk

Alle kinderen zijn soms druk of luisteren soms niet. Maar Dani heeft hier wel heel vaak last van. Meer dan andere kinderen.

Hij voelt zich ook verdrietig. Niemand begrijpt hem.
Iedereen zegt dat hij het niet goed doet. Hij krijgt slechte cijfers.



Naar de huisarts

De ouders van Dani willen hem helpen. Maar ze weten niet goed wat ze kunnen doen.

Dani en zijn ouders gaan naar de huisarts. Dani en zijn ouders vertellen over het probleem. De huisarts luistert goed. De huisarts zegt dat Dani hulp nodig heeft.

De huisarts en de gemeente kunnen hulp regelen voor kinderen. Een kind mag altijd iemand meenemen naar een afspraak. Iemand die het kind vertrouwt.



Dani gaat naar een psycholoog

De huisarts stuurt Dani naar een psycholoog. Daar gaat Dani samen met zijn moeder heen. Een psycholoog helpt mensen door met ze te praten.

Als je niet in het Nederlands wilt of kunt praten, dan kan je vragen om een tolk. Een tolk helpt met vertalen.

1. Dani gaat eerst kennismaken met de psycholoog.
2. Dan doet de psycholoog onderzoek. Ze stelt vragen aan Dani en aan zijn ouders. En ook aan de school. Om te kijken welke problemen Dani heeft.
3. Daarna gaat de psycholoog Dani helpen.



Dani hoort dat hij ADHD heeft

De psycholoog vertelt dat Dani ADHD heeft. Wat is ADHD?

Niet iedereen met ADHD is hetzelfde. Veel kinderen met ADHD vinden opletten moeilijk. Sommige kinderen vinden het moeilijk om te doen wat de leraar zegt. Ze voelen zich vaak onrustig. En vinden stilzitten moeilijk. Soms gaat er dan iets mis. En sommige kinderen kunnen druk zijn of veel praten. Ze vinden het vaak moeilijk om te wachten.



Kinderen over de hele wereld kunnen ADHD hebben

In elke klas kunnen kinderen zitten met ADHD. Er zijn meer jongens dan meisjes die ADHD hebben.

ADHD gaat niet helemaal weg. Maar je kunt leren om er minder last van te hebben. Bij sommige kinderen helpen medicijnen.



Dani krijgt hulp

De psycholoog helpt Dani. Zij praat met Dani en zijn ouders. Samen bedenken ze wat Dani kan helpen om rustig te blijven.

Nu voelt hij zich rustiger en kan hij beter opletten. De ouders en de leraar krijgen ook tips om Dani te helpen.



Dani voelt zich beter

Hij vertelt op school dat hij ADHD heeft.

Nu begrijpen de andere kinderen Dani beter. Dani weet wat hij moet doen als hij onrustig is. Ook de leraar helpt hem. Opletten gaat beter. Hij voelt zich niet meer zo verdrietig.

Tekst: Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2020.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels en Stichting Steunfonds Pro Juventute.