

Mariëtte Huizinga, psycholoog:

# 'Geef je kind de kans zelfstandig te worden'

Je kunt als ouder van een kind met een ontwikkelingsstoornis veel doen om de overgang van de basisschool naar de middelbare school makkelijker te maken. Maar geef je kind op den duur ook de vrijheid om zelf de stappen te zetten naar zelfstandigheid. Dat is het belangrijkste advies van ontwikkelingspsycholoog Mariëtte Huizinga.

Tekst: Renate van der Zee

W

**elke problemen signaleert u bij kinderen met een ontwikkelingsstoornis die naar de brugklas gaan?**

"De overgang van de basisschool naar de middelbare school is voor ieder kind een supergrote verandering, maar voor kinderen met een ontwikkelingsstoornis is het nog moeilijker.

Kinderen met autisme houden bijvoorbeeld van regelmaat en op de basisschool veroorzaakt het bij hen al veel stress als er een andere juf of meester voor de klas staat. Voor zulke kinderen is de overstap naar de middelbare school echt erg groot. Ze krijgen niet alleen allemaal andere leraren, maar er zitten ook kinderen in hun klas die ze niet kennen en die anders reageren dan ze gewend zijn. En die kinderen gaan puberen en worden ook nog eens minder voorspelbaar. Dat is heel moeilijk voor kinderen met autisme." "Ook kinderen met ADHD zijn gebaat bij een heel gestructureerde omgeving en dat is op de

basisschool vaak zo. De juf kent hen door en door en ze krijgen daardoor maatwerk. Op de middelbare school is dat heel anders. Voor kinderen met ADHD zijn er bovendien op de middelbare school veel meer mogelijkheden om achter hun impulsen aan te gaan, omdat ze daar veel van plek veranderen. Ze moeten zelfstandiger gaan werken, en als je problemen hebt met je impulscontrole en met het actief gebruiken van je geheugen, is dat heel lastig. Alleen al je spulletjes netjes op orde hebben, is voor hen ingewikkeld. Er wordt uitleg gegeven in de klas, maar niet heel veel. Vaak moet je tijdens de les al aan de slag met opdrachten, maar ADHD'ers komen dan niet op gang omdat ze halverwege alweer iets anders aan het denken waren. Als kinderen ouder worden, wordt een groter beroep gedaan op hun eigen verantwoordelijkheden. Taken worden complexer. Dat gebeurt tijdens de middelbare schooltijd en dat is niet makkelijk als je een ontwikkelingsstoornis hebt."







### **Wat kun je als ouder doen om te helpen?**

"Ga al vroeg in gesprek met de school om samen een manier te bedenken waarop die overgang voor jouw kind zo geruisloos mogelijk kan gaan. Als je in gesprek gaat, weet je wat de school van jou en je kind verwacht. Jij als ouder verwacht op jouw beurt ook iets van hen. Tijdens zo'n gesprek kun je die verwachtingen op elkaar afstemmen. Je kunt je kind ook betrekken bij dat gesprek. Als je een kind met autisme hebt, dat bijvoorbeeld erg gehecht is aan bepaalde rituelen die veiligheid bieden, is het goed om dat met de organisatie te bespreken. Dan kan de school kijken hoe ze daar aan tegemoet kan komen. Je kunt hen ook vertellen welke strategieën op de basisschool hielpen."

### **Wat als het niet goed gaat?**

"Je moet niet na drie dagen aan de bel trekken van 'Oh het gaat niet!'. Het kind moet wennen, dat is normaal. Maar het is wel belangrijk om regelmatig met school te evalueren hoe het gaat. Wat soms helpt, is doelen stellen. Leg uit aan je kind: dit is het gedrag dat we van je verwachten, hoe gaan we daar naar toe? Het helpt om dat heel duidelijk te benoemen en in stappen te werken. Je kunt de hulp inroepen van een mentor, die bijvoorbeeld per dag het gedrag van het kind in de gaten houdt. Wat ook helpt, maar niet alle scholen willen dat, is dat docenten zelf een verslag maken van hoe het kind zich gedraagt. Dan heb je iedere dag een check hoe het ging."

### **Moet er thuis ook wat veranderen?**

"Heel belangrijk voor deze kinderen is dat er

thuis structuur is. Huiswerk maken gaat vaak mis. Plan bijvoorbeeld samen met het kind het huiswerk in, houd in de gaten dat het wordt ingeleverd. Maak het bureau ordelijk met bakjes voor wat er op de verschillende dagen van de week moet gebeuren. Beperk de chaos thuis zoveel mogelijk."

### **Welke valkuilen zijn er voor ouders?**

"Je ziet vaak dat ouders als het ware de executieve functies van het kind worden. Want die ouders kennen de problemen zo goed. Ze gaan er dan 'voor' zitten om de problemen te verzachten of te voorkomen. Op den duur belemmeren ze daarmee het kind om een zelfstandige, efficiënt functionerende volwassene te worden. In het begin kun je je kind intensief helpen. Maar als het goed gaat, moet je een klein stapje terugdoen en het kind wat meer zelfstandigheid geven. En op een gegeven moment is het gedrag wat ingesleten en kun je wéér een stapje terugdoen. Dat is moeilijk, want je maakt ook mee dat het dan toch fout gaat. Maar vergeet niet dat het bij kinderen die zich normaal ontwikkelen ook fout kan gaan. Die maken ook missers met hun huiswerk. Dat is niet erg. Het hoort erbij. Het is niet makkelijk de balans te vinden, maar je moet echt langzamerhand een stapje terugdoen. Overleg dat desnoods met het kind en de school. De kans om zelfstandig te worden, moet je kind wel krijgen." •

---

Mariëtte Huizinga is een van de sprekers van het Landelijk Balans Symposium op 9 oktober. Aanmelden kan via [balansdigitaal.nl](http://balansdigitaal.nl)





Catrien Reichart, kinder- en jeugdpsychiater:

# 'Blijf in gesprek met je kind'

Bij de meeste kinderen met een ontwikkelingsstoornis gaat de overgang van de basisschool naar het voorgezet onderwijs goed. Maar soms gaat het mis. Wat kun je daar als ouder aan doen? Een gesprek met Catrien Reichart, kinder- en jeugdpsychiater.

Tekst: Renate van der Zee

**K**inderen met ontwikkelingsstoornissen komen soms opnieuw in de problemen als ze naar de middelbare school gaan. Het is voor behandelaars een herkenbaar moment, waarop ze opnieuw kunnen ontregelen. Waar zit hem dat in?

"Kinderen met autisme hechten zeer aan vaste routines en hebben moeite met veranderingen. Op de basisschool hebben ze één leerkracht, maar op de middelbare school krijgen ze verschillende leerkrachten en moeten ze naar verschillende lokalen. Ze moeten aan veel nieuwe dingen wennen. Ze moeten naar een nieuw, soms veel groter gebouw, ze gaan naar school fietsen. Er zijn allerlei zaken die ineens veranderen. Dat kan ontregelend werken, want ze hebben daardoor minder houvast."

"Kinderen met ADHD kunnen over het algemeen

slecht plannen en organiseren. Eén leerkracht in één klaslokaal is voor hen veel overzichtelijker dan een heleboel leerkrachten, in verschillende lokalen, die allerlei nieuwe vakken geven. Ze krijgen op de middelbare school te maken met veel meer prikkels en sommige kinderen kunnen het daar moeilijk mee krijgen."

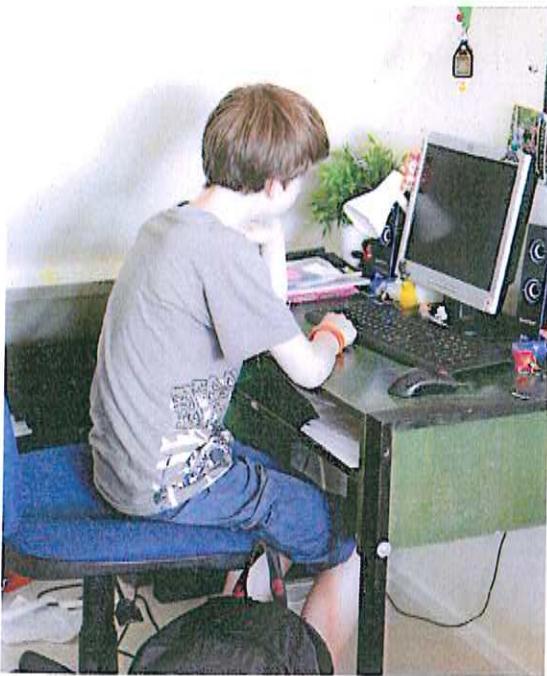
**Sommige kinderen kunnen daardoor klachten ontwikkelen. Kunt u daar iets over vertellen?**

"Ze kunnen angstig worden en zich terugtrekken. Ze willen dan niet meer naar school. Ze kunnen lichamelijke klachten krijgen, zoals hoofdpijn en buikpijn. Het kan ook zijn dat ze nog drukker worden. En als ze veel faal-ervaringen krijgen op de nieuwe school, kunnen ze zelfs depressief worden."

**Komt het vaak voor dat kinderen dat soort klachten krijgen?**







"Een precies percentage weet ik niet. Het gaat vaker goed dan dat het fout gaat, zeker als het goed wordt voorbereid. Als je het kind goed begeleidt en als de nieuwe school op de hoogte is, dan kan het erg meevallen. Het is zeker niet per definitie zo. Ik schat dat het in iets van tien, twintig procent van de gevallen misgaat."

**U zegt, het moet goed voorbereid worden. Hoe kun je dat als ouder het beste aanpakken?**

"Het is goed om van te voren veel te vertellen aan je kind. Geef uitgebreid uitleg over hoe een schooldag op de middelbare school eruit gaat zien. Ga van tevoren met je kind kijken op de nieuwe school, en als dat mogelijk is: laat hem een dag meedraaien. Het is ook goed om in het begin van het schooljaar met je kind mee te fietsen naar school. Dat lijkt heel kinderachtig, maar dat kan hem geruststelling bieden."

"Als je kind een gediagnosticeerde stoornis heeft, dan zijn daar rapporten van en het is belangrijk die op de nieuwe school te bespreken en voldoende informatie over je kind te geven. Soms denken ouders: 'Ik wil niet dat mijn kind bij voorbaat al met een etiket naar de nieuwe school gaat.' Ze zijn bang dat hij met scheve ogen wordt aangekeken, als bekend is dat hij bijvoorbeeld ADHD heeft. Maar als er echt sprake is van forse klachten, is het belangrijk daar goed uitleg over te geven aan de nieuwe school. Sommige scholen zijn beter toegerust op kinderen met ontwikkelingsstoornissen dan andere. Overleg daarom met de basisschool over welke middelbare school geschikt zou kunnen zijn voor jouw kind."

**En als het dan toch misgaat?**

"Veel middelbare scholen hebben mensen in dienst die daar alert op zijn. Die kunnen dan een schoolcoach inschakelen, om samen met de leerling te kijken: waar loop je tegenaan en hoe kunnen we je ondersteunen? Het is in ieder geval van belang dat het kind naar school blijft gaan. Want als een kind thuis blijft, wordt het steeds moeilijker om weer terug te keren naar school. Blijf je kind daarin stimuleren en ga op school praten over hoe de druk minder kan worden en wat er kan worden aangepast."

"Vaak zie je dat een kind op de middelbare school opeens geen medicatie meer wilt slikken, omdat hij zich daarvoor schaamt. Blijf hem motiveren. Langer werkende medicijnen kunnen oplossing zijn, die kun je nemen voor je naar school gaat en dan hoeft niemand te merken dat je medicijnen slikt."

**Wat is uw belangrijkste raad voor de ouders van deze kinderen?**

"Blijf in gesprek met je kind. Ze komen in de puberteit en willen niet meer zoveel praten, ze willen dingen voor zichzelf houden. Dat moet voor een deel ook mogen. Je hebt ouders die er teveel boven op zitten, die denken dan dat er iets aan de hand is. Maar het hoort nu eenmaal bij de leeftijd dat ze een beetje dwars worden, niet veel meer willen vertellen, niet op tijd naar bed willen, 's morgens lang in bed blijven liggen. Dat hoeft geen slecht teken te zijn."

"Het is de kunst om het onderscheid te maken tussen dwars pubergedrag en tekenen dat het kind ergens onder lijdt. Als kinderen er echt geen lol meer in hebben, voortdurend chagrijnig zijn en nergens meer zin in hebben, dan moet je je zorgen gaan maken. Maar niet als een kind wat dwarser wordt. Dat hoort bij de normale ontwikkeling. Blijf dus in contact met je kind en geef hem de ruimte om te zeggen dat hij het niet naar zijn zin heeft. Op school wordt genoeg gekeken naar de leerprestaties. Maar of je kind het naar zijn zin blijft hebben, goed blijft slapen, goed blijft eten en lol in zijn leven heeft, daar moet je als ouder op letten." •

---

Catrien Reichart is een van de sprekers van het landelijk Balans Symposium op 9 oktober. Aanmelden kan via [balansdigitaal.nl](http://balansdigitaal.nl)

