

# Beslissingsboom – voor ouders

---

**Start: Je bent ongerust over je kind.**

1. Volg een algemeen oudertrainingsprogramma – [Waar?](#)
2. Zoek hulp bij professionals over opvoeden, zij kunnen je helpen inschatten wat de impact/hinder is van de (gedrags)problemen/symptomen bij je kind – [Waar?](#)
  - a. School en CLB – [Waar?](#)
  - b. Welzijnsvoorzieningen – [Waar?](#)
  - c. Het is een goed idee om ook je huisarts te informeren
3. Geef het even tijd (10 weken) om te zien of de hulp/ de tips die je kreeg helpen.
4. Gezonde voeding en gezond leven is voor iedereen belangrijk.  
Hou een dagboek bij met betrekking tot de voeding. Indien je een verband merkt tussen bepaalde voeding of drank en het gedrag van het kind, neem dan contact op met een voedingsdeskundige – [Waar?](#)  
Er is geen bewijs op lange termijn over het voor- of nadeel van specifieke ADHD-diëten.
5. Is deze hulp onvoldoende, zoek gespecialiseerde hulp
  - a. Het is niet aan basishulpverleners en eerstelijns hulpverleners om de diagnose te stellen
  - b. Ga naar een diagnostisch centrum om een correcte diagnose te laten stellen – [Waar?](#)  
[Waar mag je je aan verwachten?](#)
6. Indien er een diagnose ADHD wordt gesteld
  - a. Klopt deze diagnose voor jou? Herken je je kind in het beeld dat geschetst wordt. Indien niet, [bespreek met de hulpverlener die de diagnose stelde.](#)
  - b. Zorg dat je voldoende informatie krijgt over ADHD in het algemeen en de impact van ADHD op jouw kind, jullie gezin (= psycho-educatie). Wat heb je nodig om om te gaan met deze impact? – [Waar?](#)
  - c. Zorg dat leerkrachten en andere verzorgers van je kind ook deze psycho-educatie krijgen. Wat hebben zij nodig om om te gaan met deze impact? – [Waar?](#)

## Behandeling ADHD

Leg je kind op zijn niveau uit wat er aan de hand is.

7. Contacteer het CLB om samen de leerkracht en/of zorgcoördinator de diagnose, het zorgplan en eventuele specifieke noden op het gebied van leren te bespreken en hierover afspraken te maken. – [Waar?](#)  
Bespreek samen met het CLB welke informatie de school nodig heeft.
8. Indien je nog geen ouderschaps- en opvoedingstraining volgde, kan je dit alsnog doen. De beste resultaten worden geboekt als beide ouders deelnemen en het kind ook betrokken wordt. – [Waar?](#)
  - a. Je kiest het best voor een groepstraining, indien je dit liever niet hebt of de problematiek is te ernstig: begin met een individuele training
9. Voor kinderen/jongeren ouder dan 8 jaar: (individuele) cognitief gedragstherapeutische interventies – [Waar?](#)
  - a. De training van je kind heeft het meeste resultaat als je die combineert met een oudertraining voor jezelf
10. Indien dit alles onvoldoende effect, zoek hulp in de gespecialiseerde derdelijnszorg – [Waar?](#)

## Medicatie ADHD

- a. Medicatie wordt niet aanbevolen onder de 6 jaar
- b. Medicatie wordt best opgestart en op punt gesteld worden door een tweedelijns-deskundige; de medicamenteuze behandeling kan gebeuren onder toezicht van de huisarts, waarbij een jaarlijkse controle door een tweedelijns deskundige wordt aanbevolen. – [Waar?](#)
- c. Overweeg medicatie bij aanwezigheid van matige hinder en onmogelijkheid van ouders om trainingsprogramma's te volgen of het uitblijven van voldoende effect ervan.
- d. Overweeg medicatie bij aanwezigheid van ernstige ADHD, in combinatie met trainingsprogramma('s) voor ouders, verzorgers, kind/jongere

**Op ieder ogenblik kan je als ouder beslissen dat je wacht, dat je niet over gaat naar de volgende stap. Jij beslist als ouder of jullie gezin meer hulp nodig heeft, meer hulp wenst of niet.**

## Bronnen:

Advies van de Hoge Gezondheidsraad nr. 8846 - Good clinical practice in de herkenning, diagnose en behandeling - ADHD (2013)

Nice 2008 (laatste update 2016) - Attention Deficit Hyperactivity Disorder: diagnosis and management – Clinical Guideline [CG72]

Multidisciplinaire richtlijn ADHD bij kinderen en jeugdigen – Trimbos – 2005

Barkley, R. – Diagnose ADHD – Pearson Benelux B.V. – 2013

Baeyens, D., Stes, S., Dyck, L., Walschaerts, D. – Jongvolwassenen met ADHD – Uitgeverij Acco - 2014

Vercaeren, G. en Van Den Heuvel, R. – Zorgboek ADHD – centrum ZitStil - 2008



# Aanvullen van informatie

---

## 1. Volg een algemeen oudertrainingsprogramma - Zoek hulp bij professionals in het opvoeden

Stap 1 en 2 kan vaak op dezelfde locatie, bij dezelfde dienst. Daarom wordt het aanbod voor beide stappen hier samen aangeboden.

### Opvoedingswinkels

Heb je een vraag bij de opvoeding van je kind? Dan kun je terecht bij de opvoedingswinkel, de plek bij uitstek voor opvoedingsondersteuning.

Een overzicht van alle opvoedingwinkels in Limburg:

<http://www.limburg.be/Opvoedingswinkels-in-Limburg>

### Huizen van het kind

De Huizen van het Kind zijn meestal geen fysieke huizen, maar samenwerkingsverbanden tussen verschillende organisaties die een kwaliteitsvol aanbod willen realiseren voor alle gezinnen met kinderen.

De opvoedingswinkels maken vaak deel uit van de Huizen van het Kind.

Een overzicht van alle Huizen van het Kind in Limburg:

<http://www.huizenvanhetkind.be/hk/dehuizen/limburg/>

### Onderwijsvoorzieningen

- De school van je kind. Neem contact op met de klasleerkracht, met de zorgleerkracht.
- Het CLB. Iedere school is verbonden aan een CLB. Vraag naar de contactgegevens op school, meestal staan deze gegevens ook op de website van de school.
- Je kan ook contact opnemen met een andere CLB in de regio.

Overzicht alle CLB's in Limburg.

<http://www.vclblimburg.be/front/index.html>

<http://www.clbgohasselt.be/>

<http://www.clblimburgnoordadite.be/>

<http://www.clb-genk-maasland.be/>

<http://www.clbgozuidlimburg.be/>

[http://www.limburg.be/Limburg/NL-PL/Diensten/Diensten-en-Instellingen/Onderwijs,-Opvoeding,-Jeugd-en-Noord-Zuid/Provinciaal-Centrum-voor-Leerlingenbegeleiding-\(PCLB\).html](http://www.limburg.be/Limburg/NL-PL/Diensten/Diensten-en-Instellingen/Onderwijs,-Opvoeding,-Jeugd-en-Noord-Zuid/Provinciaal-Centrum-voor-Leerlingenbegeleiding-(PCLB).html)

### CKG - Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning

Algemene website:

<http://www.ckg.be/home.html>

Een overzicht van de CKG's in Limburg:  
<http://www.ckg.be/ckg-in-limburg.html>

## Psychologen

Algemeen genomen onderzoeken psychologen het gedrag, de gedachten en de emoties van mensen. Zij helpen anderen hun gedrag te begrijpen en te veranderen.

<https://www.bfp-fbp.be/>  
<http://www.vvvp.be/>  
<https://www.vind-een-psycholoog.be/>

## Bijkomende hulpverleners

- Vraag advies aan je huisarts of hij/zij een geschikte hulpverlener kent in de omgeving.
- Vraag advies aan het [CLB](#) of zij geschikte hulpverleners kennen in de omgeving.
- Op deze websites kan je nog meer organisaties en voorzieningen vinden:
- Jeugdhulp in Limburg  
<http://www.limburg.be/Limburg/opzoeknaarjeugdhulp/Zoek-op-soort-hulp.html>
- Overzicht Limburgse Geestelijke Gezondheidszorg. Hier zoek je eerst op regio.  
<http://www.ggzlimburg.be/>
- Overzicht van voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in de Vlaamse provincies en Brussel. <http://www.desocialekaart.be/>

## 2. Programma's van oudertrainingen/opvoedingsondersteuning die op verschillende plaatsen worden aangeboden

### Stop 4-7

"Samen sterker Terug Op Pad" organiseert hulpverlening, specifiek gericht op gezinnen met een kind met gedragsproblemen en verzorgt opleidingen en vormingen voor professionelen rond het brede thema 'hanteren van kinderen met gedragsproblemen'.

Het STOP4-7 programma wordt uitgevoerd op meerdere locaties. Meer informatie op de website.

<http://www.stop4-7.be/>

### Triple P

"Positive Parenting Program" is een programma is gericht op het ontwikkelen van positieve relaties, vaardigheden en gedragingen.

Triple P wordt op aangeboden op meerdere locaties. Meer informatie op de website.

<http://www.triplep.be/>

### Geweldloos Verzet en Nieuwe Autoriteit

Het gaat bij Geweldloos Verzet en Nieuwe Autoriteit om weerstand bieden aan problematisch gedrag mede vanuit een ondersteunend netwerk – en dit zonder enige vorm van agressiviteit – en over het opnemen van verantwoordelijkheid. Er is geen specifieke website waar het aanbod wordt verzameld.

Algemene informatie vind je op deze website: <http://www.bigv.be/homepage>

### 3. Gezond leven

[www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)

Een voedingsspecialist kan je verder helpen als je een verband ontdekt tussen voeding en specifiek gedrag. <http://www.vbvd.be/dietist/zoek-een-dietist>

### 4. Waar kan ik terecht voor een diagnose?

- Centrum OntwikkelingsStoornissen (C.O.S.)  
<http://www.uzleuven.be/cos>
- Centra Ambulante Revalidatie
  - o CAR Genk: <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CAR Hasselt : <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CST Bree : <http://www.revalcentrum.be/>
- [Bij een psychiater/neuroloog/kinderarts met ervaring.](#)
- Bij een [psycholoog](#) die hiervoor samenwerkt met een psychiater/neuroloog/kinderarts met ervaring
- Bij een [CGG](#) - Centra Geestelijke Gezondheidszorg

Een CGG is bedoeld voor mensen met een ernstig psychisch-psychiatrisch probleem of een probleem dat erger zou kunnen worden. Je gaat normaal gezien pas naar een CGG als je ernaar wordt doorverwezen, bijvoorbeeld door je huisarts of het [CLB](#).

- CGG Groep Litp  
<http://www.litp.be/index/be-nl/5986/navigationcats/1410/>
- VGGZ  
<http://www.vggz.be/1/home>
- DAGG  
<http://www.dagg-cgg.be/cms/start>

### 5. De diagnose werd gesteld – Psycho-educatie

Hiervoor kan je best terecht in het [centrum dat de diagnose stelde](#).

Je kan jezelf ook informeren door er over te lezen, door er over te praten met andere ouders. Meer informatie bij [centrum ZitStil](#).

### 3. Neem contact op met **CLB** en de school

Iedere lagere school kreeg een aantal jaar geleden de ADHD-toolkit. Vraag of zij deze gebruiken.

<http://www.upckuleuven.be/nl/adhd-toolkit>

De school kan een beroep doen

- op het **CLB**
- op de pedagogische begeleidingsdiensten -  
<http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/pedagogische-begeleiding#PBD>

### 4. Specifieke ouderschaps- en opvoedingstraining

- **Centra Ambulante Revalidatie**
  - o CAR Genk: <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CAR Hasselt : <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CST Bree : <http://www.revalcentrum.be/>
- **Mudico** <http://www.mudico.be/>
- **Andere algemene oudertrainingen**
  - o Workshops van [centrum ZitStil](#), ouderschaps- en leerkrachttrainingen zelf zijn voorlopig enkel in Wilrijk.
  - o Praxis P – KuLeuven – in Leuven  
<https://ppw.kuleuven.be/home/PraxisP>
- **cognitief gedragstherapeutische interventies voor kinderen, gericht op kernsymptomen maar ook op comorbiditeit (cfr richtlijnen): Andere therapievormen die inzetten op de comorbiditeit**
- Bij een **psycholoog**
- **Bij een CGG met de focus op de comorbide problemen**
- **Centra Ambulante Revalidatie**
  - o CAR Genk: <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CAR Hasselt : <http://www.litp.be/index/be-nl/6117/navigationcats/1399/>
  - o CST Bree : <http://www.revalcentrum.be/>
  - o
- Er bestaan verschillende programma's die niet specifiek gericht zijn op ADHD maar die wel zeer geschikt zijn voor kinderen met ADHD.

#### **Kids' Skills**

- 'Kids' Skills' is een simpele en speelse methode voor kinderen om hun problemen te overwinnen. Uitgangspunt van deze praktisch aanpak is, dat bijna elk probleem kan worden gezien als een vaardigheid die geleerd of nog verbeterd kan worden. Het versterkt motivatie, zelfvertrouwen en verbetert leerprestaties van kinderen aanzienlijk.

- Geen specifieke site die aanbod coördineert. Algemene site <http://www.kidsskills.org/coaches/>

#### **Rots en water**

- Rots en Water is een psychofysische training. Het richt zich op de ontwikkeling van sociale competenties, het voorkomen en aanpakken van pesten, weerbaarheid en seksueel geweld.
- Geen specifieke site die aanbod coördineert. Algemene site <http://www.rotsenwater.nl/>

### **Gespecialiseerde derdelijnshulpverlening**

- Kinderpsychiatrische dienst – K-dienst
  - Centrum voor kinderpsychiatrie: <http://www.jessazh.be/deelwebsites/kinderpsychiatrie>
  - Medisch Centrum St.-Jozef: <http://www.mc-st-jozef.be/voor-patienten/kinderen-en-jongeren>
  - KPC Genk: [www.kpc-genk.be/](http://www.kpc-genk.be/)
  - Asster: <http://www.asster.be/zorgaanbod/--kinderen-en-jongeren>

Er is bijkomende hulp beschikbaar in de jeugdhulp. Om deze hulp te bereiken moet je jeugdhulpverlener een aanvraag indienen bij de intersectorale toegangspoort.

Meer informatie bij je hulpverlener of op deze website

<http://wvg.vlaanderen.be/jongerenwelzijn/jeugdhulp/intersectorale-toegangspoort/>

### **Medicatie**

Psychiater/ Neuroloog/ Kinderarts met ervaring