

HELP ... er gaan terrorkids mee op kamp !!!

Dan bereidt je je vakantie voor en hoor je opeens dat er drie deelnemers Ritalin* slikken. Wat nu? Extra structuur bieden? Hele programma omgooien? Problemen? Uitdaging?

Bij het omgaan met kinderen met moeilijk gedrag, is het belangrijk om 1) in te grijpen voordat dat de situatie verder escaleert, willen we 2) niet dat de groeps sfeer negatief wordt beïnvloedt, 3) moet ook materiële schade worden voorkomen en tot slot 4) moeten we er kostte wat kost voor zorgen dat de rest nog een leuke vakantie kan hebben.

Dit is een aanpak. Zelf hou ik meer van de 3-staps aanpak "Enthousiasme & Allergie"...

1. Doelgericht succes en plezier

Als je motor rijdt en je neemt een bocht, dan kijk je naar je doel en 'als vanzelf' volgt je lichaam de bocht en kom je er goed uit. Als je daarentegen opeens schrikt van een gevaarlijke lantaarnpaal en daar je aandacht op richt, dan is de kans groot dat je uit de bocht vliegt. Au!

Zo is het ook op vakantie. Als je je aandacht richt op het voorkomen van problemen, dan zullen problemen de overhand hebben op je kamp. Je zult misschien escalatie van enkele problemen kunnen stoppen, maar het thema zal zijn en blijven 'terrorkids'.

Liever richt je je – als goed staflid – op een te gek gave vakantie. Laat problemen thuis, heb maar lekker een weekje succes en plezier. Dat is pas een onwijs goed doel!

Hoe je daartoe het programma, de structuur en je eigen gedrag aanpast, dat is jouw uitdaging. De ervaring heeft ons geleerd dat je dat het best met de volgende twee stappen doet; (2) eerst kom je erachter wat je deelnemers willen en sluit je daar een deal over, en tot slot (3) beid je veilige uitdagingen aan, op maat.

2. Zonder contact geen contract

Op vakantie ga je een soort 'contract' aan met je deelnemers. Zij hebben hun verwachtingen, jij hebt jouw programma, zij hebben hun doelen, jij hebt jouw doelen... En samen ga je een week op vakantie. Wat is de deal? Maak die concreet, spreek het uit!

Vaak komt het programma redelijk overeen met de verwachtingen en ook de doelen. Maar soms ook niet, leg daarom contact met elke deelnemer (zowel als groep als één-op-één). Heet de deelnemer een WARM WELKOM. Maak een kort praatje. Vaak voel je dan al aan of er een 'klik' is of niet. Als die 'klik' er niet is, dan zal *jij* flexibel moeten zijn.

Probeer de deelnemer niet te forceren in *jouw* programma of in *jouw* structuur. Ook niet als het programma al vijf jaar lang perfect was, ook niet als je er twee maanden voorbereiding in hebt gestoken. Wees flexibel in je middelen en vasthoudend in je doel.

* Ritalin, Concerta, methylfenidaat, dekstroamfetamine, Tofranil of Imipramine zijn de (merk)namen van medicijnen die vaak worden voorgeschreven als de diagnose ADD, ADHD of PDD-NOS is gesteld.

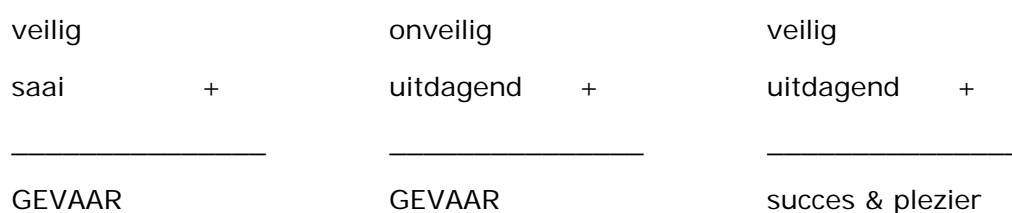
3. Veilige uitdagingen op maat

Als iets veilig is en een deelnemer vindt het maar saai, dan is de kans groot dat hij/zij ergens anders uitdagingen gaat zoeken. Symptomen van dit moeilijke gedrag zijn:

- **Aandacht vragen**, bijvoorbeeld door te schreeuwen of te wiebelen.
- **Expres falen**, bijvoorbeeld om te verdoezelen dat je ergens niet goed in bent.
- **Agressie**, bijvoorbeeld iets kapot maken, pesten of kwaad spreken over anderen.
- **Uitdagend gedrag**, bijvoorbeeld onveilig of het gezag van de staf ondermijnen.
- **Kwaaltjes**, bijvoorbeeld – nadruk leggen op – heimwee, allergie, problemen, etc.
- **Afwezigheid**, een stil protest, door af te haken en weg te dromen in iets anders.

In zo'n geval kan je reactief optreden, door op het moeilijk gedrag in te gaan. Wat je dan doet is duidelijke structuur bieden (forceren). Hiermee voorkom je verdere problemen.

Ook kan je pro-actief reageren, door de oorzaak van het moeilijke gedrag weg te nemen. Je past het programma van het kamp een beetje aan (zonder van het doel af te wijken). Je maakt activiteiten meer energiek en meer uitdagend, of helpt deelnemers die het juist tē spannend vinden. Ofte wel: biedt veilige uitdagende activiteiten.



Figuur 1. Wiskundige analyse van 'omgaan met moeilijk gedrag'.

Veilige uitdaging op maat bieden kan met woorden, door te enthousiasmeren en van het uitdagen een spel te maken, door de deelnemer te prikkelen en op te winden. Ook kan je meer energieke activiteiten aanbieden, bijvoorbeeld een douanespel in plaats van yoghurt maken.

Durf gerust voor een persoonlijke benadering te kiezen. Je kunt de meest energieke deelnemers jouw collega-douaniers maken, de twee deelnemers met het Rambo-mes worden verantwoordelijk voor 'de bijl', de vegetariër die niks lust wordt chef-kok. De stille Willy wordt professor Wortel en lost alle vraagstukken op. Onderhandel desnoods om een speciale activiteit voor iemand te organiseren, in ruil voor iets wat jij wilt (voor de groep). Zo plaatst je iedereen die buiten de groep dreigt te vallen terug in de groep.

Wees niet bang dat een deelnemer een uitzonderingspositie *krijgt*, immers als je hem afremt en bijstuurt heeft hij die ook! Besef je dat die deelnemer gewoon uniek is?

Ieder kind heeft recht op een te vet gave vakantie. En als stafid kan jij dat bieden...

- positief & doelgericht
- vasthoudend in je doel en flexibel in je middelen
- persoonlijke aandacht door veilige uitdagingen op maat te bieden

Het herstel van het gewone leven

Een (voor een jongere) goed geordende omgeving heeft tot gevolg dat deze hanteerbaar is – niet chaotisch, niet rigide.

De jongere kan de omgeving aan: thuis, op straat, op school, op de club, op vakantie, enz. Dat is al heel mooi, maar nog niet alles, want een jongere moet groter worden, groeien in allerlei opzichten en situaties (serieuze en spelenderwijze). Dat betekent dat er steeds meer horizonnen overschreden moeten worden. Een chaos om me heen verlamt me, rigiditeit drukt me dood, maar als alles om me heen in orde is en de horizon lokt me niet, kom ik nog niet verder.

Een uitdagende omgeving is er een die groeiprikkels uitzendt. Als er nergens slootjes zijn, wordt een jongere niet uitgedaagd om erover te springen.

Als er alleen maar **smalle slootjes** zijn heeft het er evenmin iets aan als wanneer er alleen maar zeer brede, **onhaalbare sloten** zijn. Dat wordt bedoeld met voldoende uitdagingen.

Er moeten dus een paar slootjes zijn waar de jongere net wel, net niet overheen kan. Voor slootjes kan natuurlijk van alles worden ingevuld. Het moet lokken, maar het moet noch vanzelf gaan, noch onhaalbaar zijn. De jongere zal zich moeten uitrekken en op de tenen lopen en dan moet het lukken.

Let wel, we hebben het over de horizon, niet over de gehele dagelijkse omgeving. Wie de hele tijd op de tenen moet lopen krijgt kramp in de voeten. Binnen de horizon moet de omgeving hanteerbaar zijn, daar moet de jongere het op de sloffen aankunnen.

Zorg dus enerzijds voor een gestructureerde omgeving van veiligheid en vertrouwen, en anderzijds voor unieke kansen en uitdagingen.

Vrij naar het gelijknamige boek van prof.dr. W. Ter Horst

Tips voor omgaan met moeilijk gedrag (1) problemen voorkomen

Waarom structuur bieden en hoe moet dat op een kamp? Hoe kunnen activiteiten aangepast worden? Structuur aanbieden op een kamp kan op de volgende manieren:

- Ontbijt, lunch en diner steeds op hetzelfde tijdstip.
- Hang iedere dag een dagplanning met alle activiteiten voor die dag op, met tijdrooster en wijk niet opeens helemaal van dit schema af). Er mag best één 'verrassingsactiviteit' tussen staan, maar zet dan wel de begin- en eindtijd erbij.
- Zorg dat corveerooster voor de hele week bekend is zodat de kinderen weten wanneer ze moeten afwassen, tafel dekken etc. Hou je hieraan; géén strafcorvee.
- Geef de groep niet te veel tijd voor zichzelf of zorg dat leiding ook meedoet met activiteiten met kleine groepjes wanneer kinderen tijd voor zichzelf hebben.
- Zorg dat activiteiten met kleine, overzichtelijke groepjes gedaan kunnen worden.
- Er zit bijna altijd een aantal meer of minder begaafde kinderen in de groep of kinderen met een contactprobleem. Deze kinderen kunnen niet altijd goed inschatten wanneer leiding een grap maakt of niet. Hou er rekening mee dat kinderen overstuur kunnen raken door bepaalde grappen (bijvoorbeeld zeggen dat er wolven zijn losgebroken in de buurt).
- Doe groepsspelletjes waarvoor een korte prikkelende uitleg beschikbaar is.
- Zorg dat kampregels duidelijk zijn, hang ze eventueel op zodat kinderen ze nog eens na kunnen lezen, maar realiseer je dat kinderen met ADHD soms de rust niet hebben om teksten te lezen en dat er kinderen kunnen zijn met dyslexie. Regels ophangen met behulp van tekeningen en plaatjes werkt beter. Ook kun je behulpzaam zijn door gebruik te maken van verscheidene kleuren.
- Verder: maak zelf een inschatting van hoeveel structuur de groep nodig heeft, luister naar wat de wensen zijn van de groep en beoordeel of deze wensen realistisch zijn. De ene groep heeft meer structuur nodig dan de andere. Kinderen zelf kunnen leuke ideeën hebben dus neem ze serieus en doe er wat mee als er mogelijkheden voor zijn binnen de groep.
- Veel ADHD-ers knappen af op dingen die saai zijn of er saai uit zien.

Hoe om te gaan met straffen, belonen, regels overtreden?

- Door zelf duidelijkheid te scheppen over wat wel en niet mag in het kamp en je daar ook aan te houden als leiding (!) voorkom je al dat er veel gestraft moet worden. Zorg dus dat bij de voorbereidingen van het kamp met je leiding wordt besproken wat de regels zijn en zorg dat de hele leiding zich hierin kan vinden.
- Kinderen groeien door complimentjes (ook al laten ze dit misschien niet merken!). Zorg dat je kinderen veel positieve persoonsgerichte feedback geeft (bijv. "wat kan jij goed voetballen", "wat dek je de tafel netjes") zodat de nadruk ligt op belonen en niet op straffen. Dit komt altijd de sfeer ten goede!

- Wanneer kinderen iets doen wat niet mag geef dan zakelijke feedback (bijvoorbeeld: “dit spel is te druk”, “de regel is dat we ‘s nachts niet meer om vier uur buiten rondspoken”.) Bij kinderen met een negatief zelfbeeld die negatieve persoonsgerichte feedback krijgen (“dat doe jij niet goed”) zal dit negatieve zelfbeeld alleen maar bevestigd worden, vandaar de zakelijke feedback.
- Leg uit waarom er bepaalde regels zijn zodat ook kinderen begrip voor deze regels op kunnen brengen. Geef bij straffen (en evt. ook bij belonen) ook een reden zodat kinderen niet het idee hebben dat ze onterecht gestraft worden (of kunnen aangeven waarom ze vinden dat ze onterecht gestraft worden)
- Wanneer kinderen een boze bui hebben, haal ze dan even weg uit de groep en geef ze een korte time-out zodat ze de tijd hebben om even af te koelen. Probeer niet meteen met ze in gesprek te gaan, dat heeft alleen zin als ze weer rustig zijn. Neem het kind verder serieus. Kinderen krijgen niet zomaar een boze bui. Geef aan dat ze wel boos mogen zijn, maar dat agressief gedrag niet wordt geaccepteerd. Ga ook na wat de aanleiding was voor de boze bui en probeer hier wat aan te doen.
- Wees creatief met regels: kinderen proberen tijdens het eten graag uit hoeveel beleg ze op hun brood mogen doen: je kunt zeggen “je mag twee scheppen hagelslag en niet meer”, je kan ook zeggen: “Jeeeeeee, jij doet hagelslag EN pindakaas EN aardbeienjam op één boterham, dat lust ik niet hoor! Maar jij mag dat best, als je het maar wel op eet!”.

Het is tenslotte vakantie!

Tips voor omgaan met moeilijk gedrag (2) positief doelgericht

- Misschien is deze tip wel de belangrijkste: maak een flitsende start (eerste klap is een daalder waard), stel een duidelijk doel voor opvang van de ouders en wat je tegelijkertijd doet met de kinderen
- Met spel en groepsspelen, begeleidt je het groepsproces effectiever, dus uitgebreid kennismaken (dat is wat anders dan langdradig of saai kennismaken) op verschillende manieren en over een paar (2) dagen verspreid. Leer de voornamen uit je hoofd bijvoorbeeld!
- Geef bevestiging. Zeg LETTERLIJK zoveel mogelijk ja. Dit hoeft niet te betekenen dat je alles meteen gaat doen. Ja, zo meteen maar nu zijn we nog even hiermee bezig. Ja, natuurlijk kunnen we kijken of we daar wat aan kunnen doen.
- Werk vraag gestuurd, deelnemers hebben vaak leuke ideeën. Neem ze serieus. Schat zelf in wat mogelijk en goed is.
- Zorg voor een passende balans met het oog op structuur. Structuur dient voor veiligheid dus niet als belemmering. De ene groep heeft meer behoefte aan structuur dan de ander. Als er veel om duidelijkheid wordt gevraagd geef deze dan.
- Stellen van regels en hiermee omgaan. Je kunt ervoor kiezen de regels samen met je deelnemers op te stellen (hou het kort “wat gaan we wèl doen?”

Opschrijven op flap. "Wat spreken we af niet te doen?" En hou het vooral leuk). Dit geef je de gelegenheid nogmaals te benadrukken dat het enige doel is om een leuk kamp te hebben en dat eventuele regels er alleen zijn voor de veiligheid en om op een goede manier met elkaar op te gaan.

- Stel zo min mogelijk regels en steeds met goede redenen. Als je ergens iets van wilt zeggen of iets wilt verbieden vraag je dan af hoe belangrijk dit is en of het verbod bijdraagt aan een te gek kamp. Als iets op een bepaald moment niet mag, maak dan de reden duidelijk. vb: We zijn nu in de keuken met heet vet aan de gang voor de frietjes dus is het beter als je voor de veiligheid op dit moment even uit de keuken blijft.
- Kinderen die Ritalin gebruiken hebben onregelmatig trek ('honger') en dorst. Zorg dat er voldoende lekkers te eten en drinken is. Veel kinderen zien het als een feest om tussendoor lekker koekjes en snoep te kunnen eten, laat ze hiervan genieten. Laat het een onverwachte verrassing zijn!
- Geef kinderen boven de dertien jaar veel eigen verantwoordelijkheid. We zoeken bij de groepsleiders en "potentiële lastpakken" naar iets dat ze graag doen of goed kunnen. Geef je hierover complimenten en verantwoordelijkheid. daag hen uit hier iets mee te doen. Bijvoorbeeld aanvoerder zijn van een team bij een bosspel of voetbal, scheidsrechter of iets dergelijks. Maak hen verantwoordelijk voor het goede en eerlijke verloop.
- De meeste jongeren zijn het best "stuurbaar" met een positieve aanpak. Zeg eens niets als je iets ziet wat niet leuk is maar juist wel als het tegenovergestelde gebeurt! Naast het hebben van een positieve houding is het goed om duidelijk onderscheid te maken tussen de deelnemers zelf en hun gedrag. Als je het gedrag niet passend vindt kan je hier wat van zeggen maar let er daarbij op dat je duidelijk aangeeft dat het gedrag niet acceptabel is (met redenen) maar hijzelf daar niet minder om is. Gedrag is immers een keuze en is onafhankelijk van de persoon die je bent.
- Ga bij gedrag dat je niet prettig vindt na wat de reden is achter het gedrag. Neem de oorzaak weg. Voorbeeld: een deelnemer zwaait steeds gevaarlijk met messen en bijlen. Het is altijd in het zicht van de staf en hij verwacht een openbare correctie. Het kan zijn dat de deelnemer aandacht wil. **Negatieve aandacht is toch nog beter dan geen aandacht.**

Daarom nogmaals:

- a) werk positief doelgericht
- b) wees vasthoudend in je doel en flexibel in je middelen
- c) geef persoonlijke aandacht door veilige uitdagingen op maat te bieden

ADHD'ers zijn het onkruid in onze moderne boerenbeschaving

Onderstaand artikel (bron: Thom Hartmann) is nogal onorthodox, desalniettemin vind ik het een goede alternatieve kijk geven op het zogenoemde 'ADHD-probleem'.

"Op een nacht, ongeveer zes maanden na de diagnose van mijn zoon (deze had ook ADHD), lag ik in bed nog wat te lezen. Het was al rond de klok van twee maar ik ben een slechte slaper en heb lang geleden al ontdekt dat ik het best in slaap val als ik echt saaie lectuur ter hand neem. Dus had ik al jaren een abonnement op Scientific America: veel goedkoper dan slaappillen.

Het artikel dat ik die nacht las, ging over het ontstaan van tarwe en rijst. Het vermeldde dat de moderne soorten van deze gewassen aan de oorsprong staan van de Neolithische Revolutie, een mijlpaal in de menselijke geschiedenis. Ongeveer 7.000 tot 12.000 jaar geleden begonnen stammen aan landbouw te doen omdat het resultaat zoveel doeltreffender is dan jagen om voedsel te verzamelen.

Gezinnen groeiden, de voedselproductie steeg, ze palmde grotere gebieden in en ze verdrongen de jagers/voedselverzamelaars zo drastisch dat ze nu 99% van de wereldbevolking uitmaken.

Terwijl ik indommelde, vroeg ik me af hoe het leven eraan toeging bij mijn eigen voorouders in Noord-Europa, voor de explosie van de landbouw zo'n 10.000 jaar geleden. Ik bedacht dat een jager extreem alert moest zijn - alles in de omgeving in de gaten houden - om het konijn dat zijn maaltijd moest worden niet te missen en de leeuw of de beer die hem als hoofdschotel zagen, tijdig op te merken. Hij moest zijn omgeving voortdurend scannen, zowel om een succesvol jager te zijn als om zijn eigen hachje veilig te stellen.

Ineens flitste de gedachte door mijn hoofd dat we precies dit gedrag op school 'afleidbaarheid' noemen. "Wacht eens even", dacht ik, "ik heb geleerd dat afleidbaarheid pathologisch is en het bewijs daarvan ligt in het feit dat de afleidbaarheid opmerkelijk verhoogt in een nog saaiere (meer prikkelarme) omgeving. Maar wat zou een jager in dat woud moeten doen als hij geen prooi zag? Hij zou nog harder moeten zoeken, nog actiever moeten scannen, nog alerter moeten worden..."

"Wow", dacht ik, "het gaat hier om een van de drie primaire symptomenuitingsclusters van ADHD. Wat met de overige twee, impulsiviteit en stimulatiezoekend gedrag?"

Wanneer een jager achter een konijn aanzat en een hert voorbijliep, had hij geen tijd om pen en papier te nemen en een kosten-batenanalyse te maken. Hij kon geen twee kolommen maken met de titels 'konijn' en 'hert' en daaronder bij 'konijn' 'gemakkelijk te vangen maar minder vlees' en bij 'hert' 'meer vlees maar moeilijker te vangen' noteren. Hij zou onmiddellijk een beslissing moeten nemen, binnen microseconden besluiten het hert te laten gaan of erachteraan te rennen. Dit eerst doen en pas dan denken omschrijft het woordenboek als 'impulsiviteit'. In het jagerscultuur is dit gedrag niet enkel nuttig, het is essentieel om te overleven.

Twee op drie al. Wat dan met die sensatiezoekende component? Denken we even mee met de jager die 's morgens wakker wordt en zegt: "Vandaag wil ik de natuur intrekken,

waar dieren rondlopen waar ik wel zin in heb maar ook dieren die mij lusten. Ik wil mijn kennis en vaardigheden gebruiken om die eerste soort te vinden en de tweede uit de weg te gaan." Dit soort jager zou waarschijnlijk succesrijk zijn. Aan de andere kant heb je de falende jager die grote risico's uit de weg gaat en zegt: "Ik denk dat ik vandaag maar eens in mijn grot of tent blijf zitten tot alle leeuwen, beren en slangen weg zijn". Deze jager zou verhongeren omdat de roofdieren nooit weggaan.

Zou het kunnen dat ADHD een aanpassing van de evolutie was?"

"Wat met mensen zonder ADHD? Waar halen zij hun vaardigheden en waarom zijn zij in de meerderheid in onze cultuur? Het antwoord ligt bij het tweede archetype van samenleven bij de primitieve mens: de landbouwmaatschappij.

... In een agrarische wereld heeft afleidbaarheid desastreuze gevolgen. Als vandaag de ideale dag zou zijn om te planten (land- en tuinbouwers weten hoe cruciaal timing is bij het planten en zaaien in de lente) en de boer wordt afgeleid door die prachtige vlinder en wacht met het planten van de gewassen, dan loopt het mis. Nauwgezetheid is hier noodzakelijk, de vaardigheid om aandacht te schenken aan die ene taak: planten.

Terwijl de voedselcyclus van een jager 24 uren omvat, is dat in de landbouw een volledig jaar. Boeren hebben een zodanige hersenbedrading nodig dat ze in de toekomst kunnen kijken en de langetermijneffecten van hun daden vandaag reeds kunnen inschatten. Ze moeten neurologisch zo geprogrammeerd zijn dat ze het verwijderen van ongedierte en onkruid, plant na plant, uur na uur, dag na dag, jaar na jaar, generatie na generatie, graag blijven doen."

Table 1. Een overzicht van de karakteristieken van jagers en boeren

JAGERS (ADHD'ers)	BOEREN (niet-ADHD'ers)
Aandacht voor alles dat plotsklaps beweegt.	Oog voor detail.
Volledig opgaan in de jacht. Tijd is elastisch.	Niet snel afgeleid door prikkels uit de omgeving. Tijd is lineair en discreet.
Improviseren, in een fractie van een seconde de strategie wijzigen.	Volharden in een lichtere maar constante inspanning.
Enorme energiestoten opwekken voor de jacht.	Denken op lange termijn.
Visuele oriëntatie, een sterk ontwikkeld ruimtelijk inzicht.	Vervelen zich niet gauw.
Adoreren van de jacht en een lak aan alledaagse karweitjes.	Doen graag repetitieve klusjes, blokkeren bij onvoorziene omstandigheden.
Helden. Trotseren gevaren die 'normale' mensen uit de weg gaan.	Massamensen, die problemen en uitzonderingen proberen te voorkomen.
Op zoek naar uitdagingen. Speels.	Voorzichtig. Serieus.
Streven succes na. Stellen competitieve eisen aan zichzelf en hun omgeving.	Streven een stabiele structuur na: Rust, Regelmaat, Reinheid

"Onze scholen zijn gestoeld op een landbouwkalender met lange zomervakanties die herinneren aan de tijd dat de kinderen moesten helpen bij het binnenhalen van de oogst". **En gelukkig kunnen ADHD'ers tijdens een YMCA zomervakantie 'jagen'!**