

ADHD BIJ ADOLESCENTEN: GEAVANCEERDE STRATEGIEËN OM IMPULSIVITEIT EN OPPOSITIE TE BEHEERSEN

Voor ouders van adolescenten met ADHD die concrete interventiestrategieën willen ontwikkelen

Begrijp ADHD in de adolescentie en intervenueer effectief bij moeilijke gedragingen

Duur : 5 modules	Modules : 6 modules
Lessen : 26 lessen	Doelgroep : Ouders van adolescenten met ADHD
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze training biedt u een diepgaand begrip van ADHD in de adolescentie, een periode waarin de stoornis interactie heeft met hormonale veranderingen, de behoefte aan autonomie en sociale druk. U ontdekt waarom uw adolescent niet "moeilijk" is, maar "in moeilijkheden", en hoe u uw begeleiding kunt aanpassen aan deze neurologische realiteit. Aan de hand van concrete strategieën leert u situaties te identificeren die prikkels veroorzaken, signalen van uitbarsting te herkennen, agitatie, emotionele crises en vrijwillige oppositie te onderscheiden, en op een passende manier in te grijpen in elke situatie. U bouwt een samenhangend kader tussen huis en school, terwijl u de behoefte aan autonomie van uw adolescent respecteert. U gaat weg met concrete hulpmiddelen en een diepgaand begrip om uw adolescent effectief te begeleiden.

Module-overzicht

MODULE 1	ADHD in de Adolescentie: Begrijpen van de Oorsprong van Gedragingen	6 lessen
MODULE 2	Risicosituaties Identificeren en Overlast Voorkomen	4 lessen
MODULE 3	Interveniëren bij Moeilijk Gedrag	5 lessen
MODULE 4	Een Educatieve Samenhang Opbouwen en Samenwerken met de School	4 lessen
MODULE 5	De DYNSEO-toepassingen om uw tiener te ondersteunen	1 les
CONCLUSIE	Conclusie en Eindquiz	1 les

Leerdoelen

Leerdoelen

- Het neurocognitieve functioneren van ADHD in de adolescentie begrijpen
- De drie soorten moeilijke gedragingen onderscheiden: agitatie, impulsiviteit en vrijwillige oppositie
- De 5 categorieën van prikkelende situaties herkennen en anticiperen
- Directe aanpassingen doorvoeren: opdelen van taken, digitale hulpmiddelen, anticipatie van overgangen
- De juiste houding aannemen tegenover een adolescent in crisis
- Technieken voor onmiddellijke interventie gebruiken om escalatie te vermijden
- Specifieke situaties beheeren: beledigingen, weigering, conflicten gerelateerd aan schermen
- Een educatieve coherentie tussen huis en school opbouwen
- Een passend gezinskader creëren met onderhandelde regels
- Waarschuwingssignalen herkennen die een consultatie vereisen
- De JOE-app ontdekken om cognitieve vaardigheden te trainen

Algemene informatie

Duur	Volledige training verdeeld over 6 modules
Doelgroep	Ouders van adolescenten met ADHD die hun begrip van de stoornis in de adolescentie willen verdiepen en concrete interventiestrategieën willen ontwikkelen
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisatie	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Les 1 - Neurocognitieve werking van ADHD in de adolescentie

- ADHD beïnvloedt executieve functies, met name de zich ontwikkelende prefrontale cortex
- Aandacht werkt in sprongetjes: hyperfocus op passies, afleiding bij weinig stimulerende taken
- Externe en interne afleiders verstoren concentratie constant

Les 2 - Het Inhibitie-tekort en de Impulsiviteit in de Adolescentie

- De neurologische rem dubbel belast door ADHD en hormonale veranderingen
- Manifestaties: praten voor nadenken, impulsieve berichten, ondoordachte aankopen
- Moeite om beloningen uit te stellen en intense emotionele reacties

Les 3 - De Evolutie van Hyperactiviteit in de Adolescentie

- Motorische onrust verandert in geïnternaliseerde innerlijke spanning
- Gevoel van interne motor die voortdurend draait
- ADHD wordt minder zichtbaar maar blijft even handicapperend

Les 4 - De Specificiteit van ADHD Gecombineerd met de Adolescentie

- Kloof tussen behoefte aan autonomie en werkelijke organisatorische vaardigheden
- Sociale druk en kwetsbaar zelfbeeld door jaren negatieve feedback
- Toenemende schoolse eisen en risico op overmatig schermgebruik
- Verhoogd risico op gevaarlijk gedrag door impulsiviteit

Les 5 - De Drie Soorten Veelvorkomende Gedragingen Tijdens de Adolescentie

- Onrust: behoefte aan stimulatie, meerdere dingen tegelijk, ongeduld
- Impulsiviteit: snelle reacties, onderbrekingen, beslissingen zonder nadenken
- Oppositie: categorische weigering, eindeloze onderhandelingen, provocaties

Les 6 - Impact van Emoties: Frustratie, Onrecht, Overbelasting

- Intense emoties met snelle overgangen van goede bui naar explosieve woede
- Alomtegenwoordige frustratie en versterkt gevoel van onrecht
- Cognitieve overbelasting leidt tot ontlading aan het einde van de dag

Les 1 - De 5 Categorieën van Triggerende Situaties

- Lange of nutteloze taken: huiswerk, opruimen, administratie
- Opgelegde overgangen: schermen uitschakelen, programmawijzigingen
- Sensorische overbelasting: lawaai, volle dagen, te veel informatie
- Vage instructies: gebrek aan concrete en precieze verwachtingen
- Einde van de dag en weekenden: cognitieve vermoeidheid en verlies van structuur

Les 2 - Voorbodes van Overbelasting

- Fysieke signalen: motorische onrust, spanning, versnelde ademhaling
- Verbale signalen: stem stijgt, korte zinnen, gefrustreerde zuchten
- Gedragssignalen: isolatie, compulsieve telefoongebruik, toenemende provocaties

Les 3 - Directe Aanpassingen

- Taken opdelen met Pomodoro-techniek en concrete doelen
- Digitale hulpmiddelen: agenda's, timers, taakbeheer-apps
- Overgangen anticiperen met tijdige aankondigingen
- Geschikte omgeving: rustige werkruimte, geluiddempende koptelefoon

Les 4 - Actieve Preventie

- Positieve versterking: feitelijke en specifieke erkenning, geen kinderachtige complimenten
- Strategische pauzes na school voor decompressie
- Regels samen onderhandelen voor betere naleving
- Sterke punten waarderen en succeservaringen creëren

Les 1 - Verschillende Soorten Gedrag Onderscheiden

- Onrust: kanaliseren zonder confrontatie, pauze of beweging aanbieden
- Emotionele crisis: kalmeren, veiligheid bieden, wachten tot storm voorbij is
- Vrijwillige oppositie: stevige kaders, beperkte keuzes, consistente gevolgen

Les 2 - Jouw Houding, Eerste Interventiehulpmiddel

- Respectvolle fysieke afstand, open houding, op gelijke hoogte komen
- Korte zinnen, neutrale toon, vermijd lange uitleg tijdens crisis
- Niet proberen te winnen, accepteer soms gesprek uit te stellen
- Jouw kalmte reguleert die van je tiener

Les 3 - Technieken voor Directe Interventie

- Focus verleggen: omgevingsverandering of fysieke activiteit voorstellen
- Beperkte keuzes: twee acceptabele opties voor gevoel van controle
- Strategisch terugtrekken: escalatie vermijden door tijdelijke afstand
- Snelle resets: water, ademhaling, muziek, frisse lucht

Les 4 - Omgaan met Specifieke Situaties

- Beledigingen: niet direct reageren, grenzen stellen, later bespreken
- Systematische weigering: positie accepteren, kader handhaven, aanpassing voorstellen
- Dichtslaande deuren: laten kalmeren, na pauze kalm contact opnemen
- Schermconflicten: anticiperen, timers gebruiken, discussie later voeren

Les 5 - De Na-Crisis en de Heropbouw

- Uitgestelde verbalisatie: tijd geven, zonder oordeel emotie erkennen
- Reparatie aangepast aan leeftijd: oprechte excuses, impact bespreken
- Terugkeer naar normaal: niet blijven hangen in verwijten
- Band herstellen: onvoorwaardelijke liefde tonen, gedeelde momenten

Les 1 - Het Belang van de Consistentie Thuis-School

- Coherente referentiepunten bieden veiligheid en bevorderen integratie van regels
- Afstemmen van pedagogische aanpassingen, crisisstrategieën en verwachtingen
- Adolescent betrekken bij PAP/PPS-vergaderingen voor autonomie

Les 2 - Een Samenhangend Kader Thuis Bouwen

- Familiecontract samen opstellen met essentiële regels, positief geformuleerd
- Logische en proportionele gevolgen, consistent toegepast
- Flexibele maar regelmatige routines voor veilig tijds kader
- Waardevolle gezinsverantwoordelijkheden voor gevoel van bekwaamheid

Les 3 - Volgen en Aanpassingen

- Observeren zonder beklemmende controle, patronen identificeren
- Strategieën enkele weken testen voordat evalueren en aanpassen
- Vooruitgang waarderen zonder infantilisering, inspanningen erkennen
- Voor jezelf zorgen om uitputting te voorkomen

Les 4 - Wanneer een Specialist te Raadplegen

- Waarschuwingssignalen: verslechtering, emotioneel lijden, isolatie, risicovol gedrag
- Hulpbronnen: huisarts, psychiater, psycholoog, neuropsycholoog, ADHD-coach
- Hulp vragen is geen teken van falen maar van verantwoordelijkheid

Les 1 - JOE, Uw Brein Coach

- 30+ cognitieve spellen voor aandacht, geheugen, concentratie en planning
- Flexibele en speelse training aangepast aan ADHD-kenmerken
- Spelbepalend element voor motivatie en regelmatig gebruik
- Veilige ruimte om cognitieve vaardigheden te oefenen en ontwikkelen
- Hulpmiddel in globale begeleiding voor langdurig beheer van ADHD

CONCLUSIE

Conclusie en Eindquiz

1 les

Les 1 - Conclusie

- De adolescent heeft het moeilijk, is niet moeilijk: gedrag geen opzettelijke keuze
- Verworvenheden: risicosituaties anticiperen, signalen herkennen, strategieën toepassen
- Begeleiding vereist geduld, consistentie en evenwicht tussen kaders en autonomie
- Belang van zelfzorg en vriendelijkheid voor jezelf accepteren
- Elke vooruitgang en vermeden crisis is een gedeelde overwinning

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf uw computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Concrete hulpmiddelen: identificatietabellen, interventietechnieken, model gezinscontract
- Bonus: Ontdekking van de JOE-app met 30+ cognitieve spellen
- Attestation de fin de formation uitgereikt door DYNSEO, organisme gecertificeerd Qualiopi

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Dernière update : Mai 2026