



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Oogappels

In onze praktijk komen, naast volwassenen, ook veel tieners. Meestal worden ze aangemeld door hun ouders, die zien dat het niet goed gaat met hun kind. ADHD en puberteit kan een pittige combinatie zijn! Ouders vragen ons wel eens wat nou ADHD is en wat 'gewoon' puberteit. En inderdaad, ook tieners zonder ADHD kunnen in de puberteit problemen hebben en flink botsen met hun omgeving. Het verschil? Misschien wel dat de zorg voor een kind met ADHD/ADD de band tussen ouder en kind extra intensief maakt. Het losmaken van elkaar in de puberteit kan daardoor ook heftiger zijn. Zowel voor de ouders als voor het kind.



Begrijpen hoe dat losmaken verloopt kan heel waardevol zijn om een puber met ADHD/ADD op een zo evenwichtig mogelijke manier groot te brengen. De dramaserie '[Oogappels](#)' (van NPO1) is daar een heel mooie springplank voor. In deze serie worden een aantal gezinnen met tieners van dichtbij gevolgd. Afgelopen najaar was alweer het vierde seizoen, en we moeten zeggen dat we er weer van hebben genoten. Het is prachtig hoe de makers de pubers en hun ouders in beeld hebben gebracht. Juist die twee kanten maken het zo leuk en leerzaam om naar te kijken. Een hele mooie toevoeging: ook grootouders komen aan het woord om hun kijk op de zaak te delen. Dit laat zien hoe je als ouder ook hebt te dealen met je eigen opvoeding, én daarnaast hoe universeel veel processen zijn. Het draait om relaties, erbij willen horen, maar ook jezelf willen zijn.

Eigenlijk zou iedereen deze serie eens moeten zien, of je nu ouder bent of niet. We zijn tenslotte allemaal kind geweest. Of nog mooier: samen kijken met je kind! De puberteit begrijpen is het halve werk, ook voor kinderen zelf. In onze praktijk merken we steeds weer wat een opluchting het kinderen geeft als ze uitgelegd krijgen waaróm ze soms zo opstandig of teruggetrokken kunnen zijn. Waaróm ze zich somber kunnen voelen of willen experimenteren met dingen. Van harte aanbevolen dus!

Je kunt 'Oogappels' [terugkijken](#) op NPO Start. Ook zeer interessant zijn de podcastafleveringen '[Echte Oogappels](#)'

Moniek Mors en Tina Wrede