

Nieuwsbrief Leren 62

Lieven Coppens

Dit privé-initiatief wil op een onderbouwde manier informatie geven over actuele onderwijsthema's. Standpunten die hier worden ingenomen zijn uitsluitend deze van de auteur zelf en kunnen dan ook in geen enkel opzicht worden toegeschreven aan bepaalde organisaties of onderwijsnetten. De auteur streeft er naar alle standpunten grondig en wetenschappelijk te onderbouwen. Een duidelijke bronvermelding laat iedereen toe om alles te controleren.

Voorwoord

Aan het begin van deze nieuwsbrief wil ik eerst en vooral Els Van Doorslaer van Die-'s-lekti-kus vzw bedanken voor het vermelden van de Sticordibank in de laatste nieuwsbrief van LetOp. Het effect op het aantal bezoekers was onmiddellijk merkbaar. Meer nog, door de reacties van enkele mensen en verenigingen heb ik een aantal rubrieken aan de Sticordibank kunnen toevoegen. Intussen liggen enkele materialen met ongeduld te wachten om geplaatst te worden. Zo kreeg ik heel wat informatie over het syndroom van Gilles de la Tourette van de Vlaamse Tourettevereniging (<http://www.tourette.be>) en bezorgden Nancy Herman en Joke Denys van de scholengemeenschap vzw Katholiek Basisonderwijs Harelbeke mij een aantal bestanden waarmee je langs digitale weg een charter voor een leerling met een bepaald probleem kunt aanmaken. Ik probeer alles zo snel mogelijk te plaatsen.

Mijn weblog rond peuters en kleuters (<http://pleuteren.skynetblogs.be>) begint zijn weg naar het publiek te vinden. De afgelopen maand is het aantal bezoekers fel toegenomen. Hierdoor kan ik mijn aandacht beginnen richten op mijn nieuw initiatief rond anderstaligen. Zoals ik al in mijn vorige nieuwsbrief schreef, blijven alle materialen die rond dit thema door jullie werden uitgewerkt voor het basis- en secundair onderwijs (maar ook andere onderwijsniveaus) welkom. Als ik voldoende materialen heb, start ik in september met de Anderstaligenbank.

Intussen blijf ik nadenken over manieren om het concept van de nieuwsbrief en de bijbehorende websites nog beter uit te werken. Jullie feedback kan daar zeker bij helpen. Ik weet dat sommigen onder jullie er van uitgaan dat het stijgende bezoekersaantal op mijn websites en weblogs toch voor zich spreekt. Op een manier wel. Alleen is daar niet veel uit af te leiden over de manier waarop ik deze initiatieven kan verbeteren.

Veel leesgenot en welkom aan de talrijke nieuwe lezers die deze maand intekenden op de nieuwsbrief.

Lieven

Het belang van herhalen: 9 manieren om leerstof uit het hoofd te leren

Op de website LD Online verscheen er een kort artikel van de hand van ene Anne Hoover. In dit artikel beschrijft ze beknopt 9 strategieën die leerlingen met leerproblemen kunnen helpen om leerstof uit het hoofd te leren. Hierbij ligt de nadruk op het herhalen. Wetenschappelijk onderzoek heeft immers uitgewezen dat wat we leren ons beter blijft als we het binnen de 24 uur herhalen¹. De negen strategieën op een rijtje:

- **Informatie ordenen:** Breng nieuwe informatie onder in verschillende categorieën. Groepeer ze per datum, personen, formules, en dergelijke meer. Een schema bij het leren helpt.
- **Frequent herhalen:** Als je nieuwe leerstof nog op dezelfde dag instudeert als waarop je ze gekregen hebt, zal je ze beter onthouden. Als je geheugenproblemen hebt, is een korte herhaling elke dag noodzakelijk.
- **Gebruik humor en overdrijvingen:** Informatie blijft langer in het geheugen opgeslagen als ze verband houdt met iets nieuws en interessants. Gebruik humor of overdrijving om die nieuwe dingen een plaats te geven in jouw geheugen.
- **Gebruik jouw zintuigen:** Probeer de leerstof visueel, auditief en kinesthetisch (bewegend) te studeren en zoek uit wat het beste voor je werkt.
- **Kleurcode:** Gebruik kleuren om een visuele afdruk van de leerstof in jouw hersenen te maken.
- **Visuele hulpmiddelen:** Teken grafieken, tabellen, tijdlijnen, ... om het geheugen te ondersteunen. Zelfs zeer eenvoudige figuurtjes en tekeningen zijn daarbij zinvol.

¹ Zie voor het originele artikel: <http://www.ldonline.org/article/5894?theme=print>.

- **Herhaal hardop:** Hardop herhalen is vaak zeer effectief. Studeer samen met iemand of gebruik een opname-apparaat om hardop te zeggen wat je moet leren.
- **Maak het dynamisch, bewegend:** Een aantal fysieke activiteiten zoals springen, een bal gooien of schrijven, verbetert bij veel mensen het inprenten.
- **Maak er een spel van:** Maak bijvoorbeeld een memoryspel van de Franse woordenschat die je moet leren. Het maken van het spel zelf alleen al bevordert het onthouden.

Medicatie voor ADHD in de pers

Oneigenlijk gebruik voornaamste oorzaak spectaculaire stijging verkoop smart drugs

Rilatine boomt dankzij studenten

De verkoop van het ADHD-geneesmiddel rilatine steeg het voorbije jaar spectaculair. Cijfers van het Medisch Instituut voor Statistiek (IMS), die *De Morgen* kon inkijken, leren dat in 2008 ruim 14,8 miljoen pillen rilatine werden verkocht.

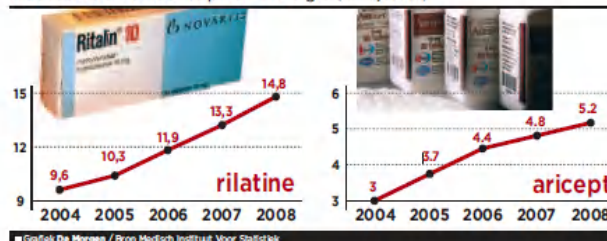
DOOR TOM COCHEZ

BRUSSEL • Ook de verkoop van andere zogenaamde 'smart drugs' piekte het afgelopen jaar. Specialisten wijzen op het oneigenlijk gebruik van de vaak zware medicatie, vooral in studentenmilieus.

Geneesmiddelen die de werking van de hersenen beïnvloeden, worden ook in België alsmat populairder. In de VS zijn de 'cognition drugs' of 'smart drugs' een ware hype. Niet alleen bij studenten, ook in werkmilieus zijn opwekkende of concentratieverhogende geneesmiddelen zoals rilatine of provigil bezig aan een spectaculaire opmars.

Daarnaast zit ook het gebruik van Alzheimermedicatie zoals Aricept in de lift.

Hoeveelheid verkochte pillen in België (in miljoenen)



Het geneesmiddel zou het kortetermijnegeheugen verbeteren en bijgevolg ook in studentenmilieus en in werkmilieus, bijvoorbeeld bij mensen die een presentatie moeten geven, steeds vaker worden gebruikt.

Afgaand op de gegevens van het IMS ont-snapt België niet aan die trend, integendeel. Het meest spectaculair is het gebruik van rilatine. De voorbije vijf jaar steeg het aantal verkochte rilatine-pillen van 9,6 miljoen tot ruim 14,8 miljoen. In het begin van de jaren negentig werden er jaarlijks nauwelijks 200.000 rilatine pillen geslikt. Novartis, het farmaceutisch bedrijf dat rilatine op de markt brengt, doet goede zaken. De voorbije vijf jaar zag Novartis de totale verkoopprijs voor rilatine stijgen van 2,1 miljoen euro (2004) naar 7,3 miljoen euro (2008).

"Iedereen ziet dat die cijfers buiten alle proportie zijn", zegt de Gentse professor farmacologie Marc Bogaert. "Kinderen die niet goed kunnen stilzitten en al snel de stempel ADHD opgekleefd krijgen, slikken het geneesmiddel, maar tegelijkertijd zie je ook dat rilatine steeds vaker als pepmiddel wordt

gebruikt in studentenmilieus"

Ook andere geneesmiddelen uit dezelfde groep als rilatine kennen een spectaculaire stijging van de verkoop. Bijvoorbeeld de verkoop van provigil, een geneesmiddel dat voorbehouden is voor mensen met narcolepsie, een neurologische aandoening waar-

In 2008 werden 14,8 miljoen rilatinepillen verkocht. Experts noemen dit cijfer buiten alle proportie

bij de patiënt op onverwachte momenten onweerstaanbaar in slaap valt. De voorbije vier jaar verdubbelde het aantal verkochten pillen van 141.000 tot 287.000. "Narcolepsie blijft een uitzonderlijke aandoening die al langer bekend is", zegt professor Bogaert.

"Een plotse verdubbeling van het aantal patiënten is zeer onwaarschijnlijk. Ook daar ligt de verklaring wellicht bij het gebruik als prestatiebevorderend geneesmiddel. In studentenmilieus heeft deze medicatie de plaats ingenomen van captagon."

Geneesmiddelen zoals aricept, die gegeven worden bij patiënten met de ziekte van Alzheimer, worden in de VS ook onder het etiket 'smart drugs' geplaatst. Of dergelijke geneesmiddelen in België om hun vermeende positieve effect op het kortetermijnegeheugen worden geslikt, is niet onderzocht. De IMS-cijfers tonen wel een spectaculaire stijging van het gebruik. In 2004 gingen goed 3 miljoen pillen aricept over de toonbank. Het voorbije jaar waren dat er al 5,2 miljoen. Productent Pfizer zag parallel de totale verkoopprijs stijgen van 10,4 tot 16,5 miljoen euro.

Geen wondermiddel

Professor Bogaert betwijfelt echter of de stijgende verkoop van aricept tewitjen is aan het gebruik als smart drug. "De werking van aricept is allerszins totaal verschillend van de werking van rilatine of provigil", zegt Marc Bogaert. "De forse stijging is wellicht eerder toe te schrijven aan de toenemende vergrijzing en het oneigenlijk gebruik bij mensen die al eens een naam vergeten maar daarom nog niet lijden aan de ziekte van Alzheimer. Men beschouwt aricept als een soort wondermiddel tegen vergeetachtigheid, wat het niet is. Het gaat om een verkeerd gebruik, maar wellicht niet vergelijkbaar met de manier waarop geneesmiddelen zoals rilatine oneigenlijk gebruikt worden."

Dagblad De Morgen, 2009-01-20

Geregeld komt het gebruik van ADHD-medicatie, waaronder Rilatine, in het nieuws. Zo hoorde ik onlangs op de radio een deel van een uitzending waarin men het, net zoals in *De Morgen* van 20 januari 2009, had over het enorm toegenomen gebruik van Rilatine. Men baseerde zich daarvoor op een rapport van het RIZIV. Zo werd er gesteld dat er in Vlaanderen veel meer Rilatine werd voorgeschreven dan in Wallonië. Dit zou te maken hebben met het feit dat de werkloosheid in Wallonië veel hoger is dan in Vlaanderen. Daardoor zouden ouders in Wallonië meer tijd hebben om met hun kinderen bezig te zijn en minder de nood hebben om hun kinderen door medicatie "kalm" te houden.

In het TV1-programma *De Zevende Dag*¹ van 1 maart 2009 werd er naar een antwoord gezocht op de vraag of we over een modeverschijnsel kunnen spreken. Het antwoord van Marleen Finoulst, arts en journaliste was hier heel duidelijk: Rilatine werkt voor kinderen bij wie de diagnose ADHD is gesteld, maar die medicatie moet aangevuld worden door een psychologische begeleiding. Daar waar men Rilatine gebruikt zonder dat men echt ADHD heeft, werkt het als een pepmiddel. Volgens Finoulst is ADHD deels een probleem in de aanleg en deels een maatschappelijk probleem.

In het Radio 1-programma *De Ochtend* op 25 februari 2009 hoorde ik Dirk Deboutte² hierover zeggen dat het gebruik van Rilatine niet overdreven is, wel integendeel, maar dat hij zich zorgen maak over het voorschrijvingsgedrag ervan.

¹ Bekijk de reportage zelf op <http://www.deredactie.be/cm/de.redactie/mediatheek?mode=popupplayer>.

² Beluister de reportage zelf op http://internetradio.vrt.be/radiospeler/v2_prod/wmp.html?qsbrand=11&qsOdfile=/media/audio/och1/11_r1_och1_deboette250209

Te vaak, zo stelde hij wordt Rilatine gebruikt om kinderen gewoon 'rustig' te houden. Niet alleen op vraag van de ouders, maar vaak ook op vraag van de school. Zo haalde hij het voorbeeld aan van een school die ouders voor het ultimatum stelde: 'Uw kind kan niet op school blijven tenzij het medicatie neemt'. Net dat kan niet.

Dat Rilatine ook als pepmiddel wordt gebruikt door studenten, bleek onder andere al uit de *Panorama*-uitzending op TV 1 van 17 februari 2008 met als titel 'Iedereen aan de Rilatine'¹. In deze uitzending komt niet alleen het gebruik van Rilatine als studiehulp aan bod, maar ook de handel die ermee gedreven wordt onder studenten (aan woekerprijzen). Wat minstens even verontrustend is in deze reportage is de manier waarop het geïnterviewde meisje aan haar Rilatine kwam: er is eigenlijk nooit op een verantwoorde manier een diagnose gesteld. Het proces dat dit meisje doorlopen heeft, kan je schematisch zo voorstellen:



In deze uitzending hoor je ook Marina Danckaerts zich afvragen of dat de prijs is die we moeten betalen voor ons kwalitatief hoog onderwijsniveau. Uit dezelfde reportage blijkt trouwens ook dat Rilatine steeds vroeger wordt gegeven. Terwijl het pas vanaf 6 jaar mag toegediend worden, hebben de reportagemakers vastgesteld dat het ook zijn weg naar de kleuters heeft gevonden. Professor De Maeseneer van de Universiteit Gent zegt hierover dat de diagnose ADHD meer en meer bovengedaald wordt voor elk kind dat actief is of impulsief reageert. Niemand lijkt zich nog af te vragen hoe dat komt. Dit terwijl de druk op kinderen hoger en hoger wordt: ze moeten presteren op school, in de dictieles, de zwemclub Daarnaast staan ze meer dan ooit bloot aan talrijke prikkels van televisie en computerspelletjes. Ook hij geeft dus aan dat maatschappelijke factoren mee aan de oorzaak liggen van het stijgende Rilatinegebruik. Lieven Lagae van de Katholieke Universiteit Leuven benadrukt trouwens ook nog dat de kleuterleeftijd nu net het moment is waarop de hersenen zich volop aan het ontwikkelen zijn.²

Uit deze uitzending bleek ook duidelijk hoe erg het probleem van het onterecht gebruiken van Rilatine is: van de 7,5 miljoen dagdosissen Rilatine die per jaar werden verkocht op het moment van de *Panorama*-uitzending werden er maar 3,5 miljoen, dus minder dan de helft terugbetaald door de ziekteverzekering. Met andere woorden: ze werden niet voorgeschreven na een diagnose door een kinderpsychiater of neuroloog.

Waarom nu dit alles? Gewoon om de volgende zaken nog eens extra te benadrukken:

- Rilatine helpt daadwerkelijk bij kinderen en jongeren met de diagnose ADHD.
- Het stellen van de diagnose ADHD is het werk van specialisten. Er moet dus altijd een kinderpsychiatrisch of neurologisch onderzoek aan voorafgaan. Aangezien Rilatine ook werkt bij veel mensen die geen ADHD hebben (in de zin dat zij zich ook beter kunnen concentreren) moet men er zich voor hoeden om een diagnose door effect te stellen: 'De Rilatine werkt bij mij, dus ik heb ADHD).
- Niet elk kind dat impulsief of (over)actief is heeft noodzakelijkerwijs ADHD.
- Rilatine alleen is niet voldoende voor kinderen met ADHD: er komt ook een psychologische begeleiding aan te pas.
- Doe ADHD nooit af als een opvoedingsprobleem. Het is niet de 'schuld' van de ouders. Maar besef wel dat structuur, consequentie en rust belangrijke elementen in een goede begeleiding zijn.

¹ Bekijk de reportage zelf op <http://www.youtube.com/watch?v=YhFvFAU94yE>.

² Bekijk de reportage zelf op <http://www.deredactie.be/cm/de.redactie/mediatheek/1.248635?mode=popupplayer>.

Oudergids ADHD¹

Dit boek over ADHD is in de eerste plaats geschreven voor ouders. Het wil hen vooral helpen om hun kind met ADHD op een positieve manier te benaderen en toch bij te sturen. Het boek werd geschreven door Martin L. Kutscher toen hij merkte dat ouders van kinderen met ADHD vaak niet de tijd hadden om de boeken die hij hen adviseerde te lezen.

In het eerste hoofdstuk, *De ADHD-ijsberg*, toont de auteur aan dat het verschijnsel ADHD oneindig veel meer is dan de triade *impulsiviteit-onoplettendheid-hyperactiviteit*. Deze drie symptomen vormen samen slechts het deel dat voor de buitenwereld het meest zichtbaar is, het spreekwoordelijke topje van de ijsberg. Onder de oppervlakte liggen echter nog heel wat andere problemen waarmee er rekening dient gehouden te worden, te weten:

- Problemen met de executieve functies;
- Tegelijk voorkomende andere problemen en stoornissen;
- Gezinsproblemen.

Deze worden allemaal zeer concreet uitgelegd en geïllustreerd met voorbeelden, afbeeldingen, tabellen en dergelijke meer. Daarna gaat de auteur op een eenvoudige en heldere manier in op de neurologische achtergrond van ADHD. Verderop in het eerste hoofdstuk gaat hij dieper in op de samen met ADHD tegelijk voorkomende andere problemen en stoornissen. Daarbij staat hij niet enkel stil bij de mate waarin ze samen met ADHD voorkomen, maar geeft hij telkens ook heel concreet aan waarin ze zich van elkaar onderscheiden. Op deze manier krijgen ouders ook een beter inzicht in wat ze aan ADHD moeten toeschrijven en wat ze moeten zien als een gevolg van een ander probleem.

In het tweede, derde, vierde en vijfde hoofdstuk bespreekt de auteur de 4 belangrijkste regels in verband met de aanpak van het kind met ADHD, te weten: positief blijven, kalm blijven, georganiseerd blijven én blijven doorgaan. Elke regel wordt uitvoerig toegelicht. Centraal bij elk van deze regels staat het verklaringsmodel voor ADHD als een stoornis in de executieve functies. Met dat verklaringsmodel als uitgangspunt worden er bij elke regel concrete tips gegeven, tips die de auteur haalt uit zijn eigen ervaring of bij andere mensen die werkten met en schreven over ADHD. Deze tips gaan zowel over het benaderen van het kind met ADHD, als over het ter beschikking stellen van hulpmiddelen en over het bijsturen en/of onder controle houden van de eigen reacties van de ouders en/of de leerkracht. Deze laatste krijgt hier inderdaad ook zijn rol toegewezen, aangezien de regel over het georganiseerd blijven zeker ook op de situatie op school slaat.

Het zesde hoofdstuk behandelt het thema van het gebruik van medicatie bij ADHD. Zowel de voor- als de nadelen van medicatie worden besproken, evenals de mogelijke bijwerkingen. Het zevende hoofdstuk is geschreven op kindermaat en kan gebruikt worden om kinderen te informeren over 'hun' ADHD. Het achtste hoofdstuk is een samenvatting van het volledige boek en kan gebruikt worden om andere mensen uit de omgeving van het kind (familieleden, leerkrachten, begeleiders ...) te informeren over ADHD.

De oudergids is krachtig omdat hij heel positief aangeeft wat ouders, leerkrachten, ... wel kunnen doen om hun kind of hun leerling met ADHD te begeleiden en te ondersteunen. De talrijke concrete tips zorgen er voor dat ze heel snel hun handelingsverlegenheid achter zich kunnen laten. Het benaderen van ADHD vanuit het verklaringsmodel van de stoornis in de executieve functies biedt evenveel kansen op een concrete en af en toe creatieve en spanningsreducerende aanpak en laat toe om zich heel concreet in te leven in de frustraties en teleurstellingen die het kind met ADHD dagelijks moet ondervinden. Een absolute aanrader!



¹ KUTSCHER, M., *Oudergids ADHD. Bijsturen als alle remmen los zitten*, Nieuwezijds, Amsterdam, 2008, 208 blz., ISBN 978-90-5712-273-6.