

ZELFVERTROUWEN, JUDO & ADHD

HET ZELFVERTROUWEN VAN EEN KIND MET (DE KENMERKEN VAN) ADHD IN DE THUISSITUATIE NA HET VOLGEN VAN JUDOLESSSEN BIJ STOEI- EN JUDOCLUB 'STAP VOOR STAP'.

Doel: Aan het eind van het onderzoek is er bekend hoe de ouders het zelfvertrouwen bij hun kind met (de kenmerken van) ADHD ervaren in de thuissituatie na het volgen van judolessen bij stoei- en judoclub 'Stap voor Stap'. Methode:

Er zijn zeven semigestructureerde interviews gehouden met ouders van kinderen tussen de zes en dertien jaar. De interviews zijn geanalyseerd door open en axiale codering.

Resultaten: Zes van de zeven ouders ervaren dat het zelfvertrouwen van hun kind in de thuissituatie met positieve zin is verbeterd vanaf de start met de judo tot nu. Alle zes de ouders ervaren dat judo hier een bijdrage in heeft geleverd, maar dat ook andere factoren een rol hebben gespeeld in het verbeterde zelfvertrouwen. Discussie: de zeven interviews hebben geleid tot verzadiging. Eén interview toont afwijkende resultaten. Informatie over ergotherapie zou zorgen voor meer diepgang in het onderzoek. Weinig verschil in resultaat tussen kinderen met kenmerken van- of de diagnose ADHD. Conclusie: Judo bij 'Stap voor Stap' draagt bij kinderen met (de kenmerken van) ADHD in combinatie met andere factoren in het dagelijks leven bij aan een verbeterd zelfvertrouwen in de thuissituatie.

Zelfvertrouwen draagt bij aan de betrokkenheid van dagelijkse activiteiten. Het geeft mensen vertrouwen om nieuwe uitdagingen aan te gaan¹, dit wordt ook wel participeren genoemd. Er wordt steeds meer van kinderen met een beperking verwacht dat ze participeren in de maatschappij². Judo kan een positieve bijdrage leveren aan het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing van kinderen³. Kinderen met Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) worden vaak "anders" gevonden dan hun leeftijdsgenoten en hebben minder zelfvertrouwen⁴.

'Stap voor Stap' is een stoei- en judoclub. Dit is een club voor kinderen tussen de vier en negentien jaar met of zonder een beperking. De visie van deze club is o.a. gericht op het verbeteren van het zelfvertrouwen bij de kinderen⁵. Om inzicht te krijgen in het zelfvertrouwen van het kind na het volgen van de judolessen is het volgende doel opgesteld: Aan het eind van het onderzoek is er bekend hoe de ouders het zelfvertrouwen bij hun kind met (de kenmerken van) ADHD ervaren in de thuissituatie na het volgen van judolessen bij stoei- en judoclub 'Stap voor Stap'.

Methode: Er is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek⁶. Met als bijpassende onderzoeksdesign evaluatieonderzoek⁷. De deelnemers voor het onderzoek zijn de ouders van de kinderen die les krijgen bij stoei- en judoclub 'Stap voor Stap' met (de kenmerken van) ADHD.

die les krijgen bij stoei- en judoclub 'Stap voor Stap' met (de kenmerken van) ADHD.

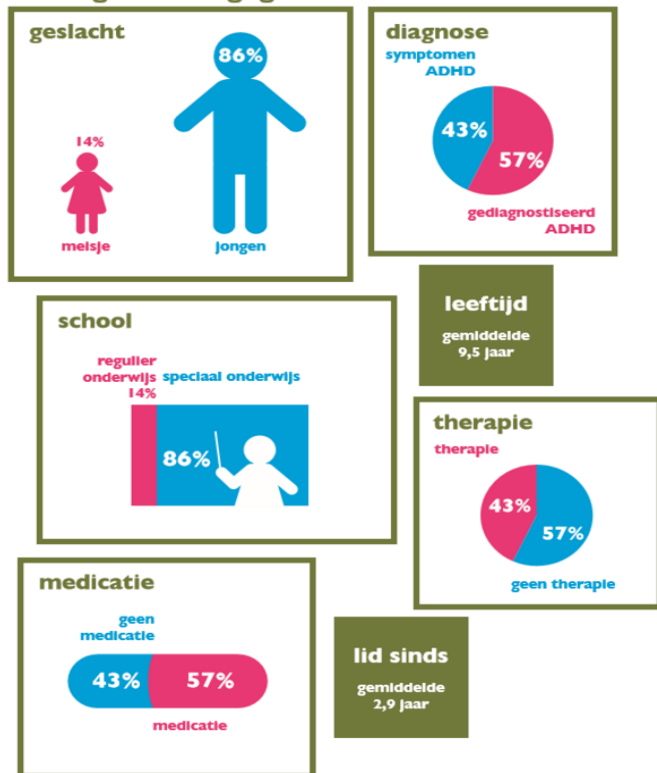
Inclusiecriteria:

- Ouders van kinderen in de leeftijd van vier tot en met zestien jaar.
- Ouders van kinderen met (de kenmerken van) ADHD met of zonder nevendiagnose.
- Ouders waarvan het kind minimaal een half jaar judo les bij stoei- en judoclub 'Stap voor Stap' heeft gehad.

Er zijn in totaal 91 ouders via de mail benaderd om mee te doen aan dit onderzoek. In totaal zijn er zeven semigestructureerde interviews gehouden met de ouders van kinderen met (de kenmerken van) ADHD. De interviews zijn op drie verschillende datums afgenomen. Elk interview is afgenomen door twee onderzoekers in een ruimte naast de dojo (zaal waar de judo gegeven wordt). De interviews zijn afgenomen door drie verschillende onderzoekers die ieder gebruik hebben gemaakt van een vooraf opgestelde interviewgide. Na de eerste vier interviews is er geëvalueerd en is deze nieuwe kennis meegenomen naar de laatste drie interviews. De interviews zijn opgenomen met een geluidsrecorder en vervolgens handmatig getranscribeerd in Word Office. Deze transcriptie is als member check naar de geïnterviewde verstuurd. Door middel van open en axiale codering zijn de transcripties geanalyseerd.

Resultaat: In figuur 1 zijn de demografische gegevens weergegeven. Hierin staat informatie over de kinderen waarvan de ouders zijn geïnterviewd.

Demografische gegevens



Figuur 1

Aan de hand van de interviews met de ouders is de volgende definitie van zelfvertrouwen opgesteld:
Een kind met zelfvertrouwen is een kind die vertrouwen heeft in zichzelf, weerbaar is, voor zichzelf op durft te komen, kennis van eigen kunnen heeft en initiatief durft te nemen.

Zes van de zeven ouders ervaren dat het zelfvertrouwen van hun kind in de thuissituatie in positieve zin is verbeterd vanaf het moment dat hun kind gestart is met de judo bij 'Stap voor Stap' tot nu. Er wordt ervaren dat niet alleen judo maar ook andere factoren hierbij een rol hebben gespeeld, zoals therapieën, leeftijd en veranderingen in de omgeving. Eén ouder ervaart geen veranderingen in het zelfvertrouwen na het volgen van de judolessen. Veranderingen die ouders ervaren zijn: een positiever zelfbeeld, initiatief nemen, op andere kinderen af durven stappen, zichzelf durven zijn, mening durven uiten en een veranderde lichaamshouding (recht op lopen). Eén ouder geeft als voorbeeld dat het kind nu zelf op het idee komt om thuis mee te helpen met koken. Dan wil hij veel leren, verschillende instructies wil horen en dingen wil uitproberen.

"Ik zie wel degelijk verschil in het zelfvertrouwen binnen de judoles en ook daar buiten. We zijn op andere vlakken daar ook mee bezig geweest dus of het alleen door de judo komt kan ik niet zeggen, maar het helpt zeker mee. Dit helpt hem met andere dingen, met dagelijkse dingen, op school bijvoorbeeld."

Uit de interviews komen ook voorbeelden naar voren die specifiek gaan over wat alleen de judo bij 'Stap voor Stap' heeft bijgedragen aan het verbeterde zelfvertrouwen van de kinderen. Zo wordt er ervaren dat het kind door judo meer vertrouwen heeft gekregen in zijn eigen lijf. Het kind kan door de judo zijn lijf beter voelen en inzetten. Een andere ouder ervaart dat het kind zich fysiek sterker voelt, door hetgeen wat ze heeft geleerd bij de judo. Op deze manier voelt ze zich op straat minder snel geïntimideerd, omdat ze weet dat ze anderen aankan als dat nodig is. Dat wordt door deze ouder ervaren als een positieve verandering in haar zelfvertrouwen.

Discussie uitkomst: Er is door de onderzoekers geen literatuur gevonden over de ervaring van ouders van kinderen met (de kenmerken van) ADHD bij judo op het gebied van zelfvertrouwen. Door de Nederlandse Judo Bond is een project gestart genaamd Judo in de Zorg, dit project is gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen, het aangeven van grenzen en veranderingen in gedrag⁸. "Jongeren met ADHD hebben een lagere zelfwaardering dan jongeren zonder ADHD"⁹. Positieve ervaringen zijn daarom belangrijk voor een kind met ADHD, het zorgt ervoor dat het zelfvertrouwen van deze kinderen vergroot¹⁰⁻¹¹. De visie van de club is gericht op het beleven van positieve ervaringen⁵. Ouders ervaren dat hun kind op een positieve manier benaderd wordt en dat hun kind hierdoor een succeservaring beleeft. Uit de literatuur komt naar voren dat zelfvertrouwen bijdraagt aan de betrokkenheid van dagelijkse activiteiten¹. Door de onderzoekers wordt deze uitspraak gezien als dat zelfvertrouwen bijdraagt aan participatie. Participeren wordt omschreven als de persoonlijke ervaring van betrokkenheid in het dagelijks leven¹². Uit de ervaring van de ouders komt naar voren dat judo bij 'Stap voor Stap' in combinatie met andere factoren bijdraagt aan het zelfvertrouwen. Deze ervaring wordt bevestigd door de literatuur.

Kinderen ontwikkelen zich in verschillende contexten en de omgeving waarin het kind zich ontwikkelt verandert constant. Kinderen krijgen te maken met verschillende invloeden en de wisselwerking hiervan¹³.

Discussie methode: De onderzoekers hebben tijdens dit project enkele inzichten opgedaan. De planning binnen dit onderzoek was om acht interviews af te nemen, van iedere judogroep één ouder. Uiteindelijk zijn er zeven interviews afgenomen in de leeftijdscategorie van 6-13 jaar. Het afnemen van deze zeven interviews heeft geleid tot verzadiging. Een interview toont afwijkende resultaten, dit komt voort uit de nevendiagnose Developmental Coordination Disorder.

Het zou van toegevoegde waarde zijn geweest om de ouders voorafgaand aan het interview, een toelichting te geven over ergotherapie. Op deze wijze hadden zij hun ervaringen kunnen koppelen aan ergotherapie. De onderzoekers verwachten hierdoor meer diepgang over het dagelijks handelen. Om een breder beeld te krijgen over wat judo doet met het zelfvertrouwen van kinderen met (de kenmerken van) ADHD, zal het uitvoeren van dit onderzoek binnen andere speciale judo clubs van belang zijn.

Tot slot is het opvallend dat tijdens de interviews de uitkomsten tussen de twee doelgroepen, kinderen met de diagnose ADHD of kenmerken van ADHD geen grote verschillen laten zien.

CONCLUSIE

Judo bij 'Stap voor Stap' draagt in combinatie met andere factoren bij aan een verbetering van het zelfvertrouwen in de thuissituatie. Hierbij spelen positieve benadering en positieve ervaringen in het leven van het kind een belangrijke rol. Specifiek door de judo bij 'Stap voor Stap' krijgt het kind meer vertrouwen in zijn lichaam. Het kind durft zijn lijf in te zetten en voelt zich fysiek sterker in de thuissituatie.

BRONNEN

1. Bowker A, Gasbois S, Cornock B. Sport participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles* 2003; 49: 47-58.
2. Farrell, P. Special education in the last twenty years: Have things really got better? *British Journal of Special Education* 2001; 28: 3.
3. Belzen T van. Sociaal competent door judo (Doctoraalscriptie). Utrecht: Universiteit Utrecht; 2003.
4. Harpin V.A. The effect of ADHD on the life of an individual, their family, and community from preschool to adult life. *Archives of Disease in Childhood* 2005; 90: 2-7.
5. Stap voor Stap. Info algemeen. Stoei- en judoclub "Stap voor Stap". 2015; Beschikbaar via: <http://www.judostapvoorstap.nl/info>. Geraadpleegd 2015 september 29.
6. Migchelbrink F. Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn (16e druk). Amsterdam: SWP; 2012.
7. Robson C. Small-Scale Evaluation. London: SAGE Publications; 2004.
8. Veen K van der. Judo in de zorg: sport en bewegen onderdeel van vitaal burgerschap. *Vakblad voor opleiders in het gezondheidszorgonderwijs* 2011; 35: 1-4.
9. Maras A, Kapiteijn S, Vreeke L.J, Geilleit W.E.N. Powercoaching: Praktijkgericht coachingsprogramma voor jongeren met ADHD. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV; 2015.
10. Ettrich C, Murphy - Witt M. Raadgever kinderen ADHD. Oosterhout: Deltas; 2011.
11. Greenspan S. I, Greenspan J. ADHD onder controle. Amsterdam: Nieuwezijds; 2010.
12. Granse M le, Hartingsveldt M van, Kinébanian A. Grondslagen van de ergotherapie (3e druk). Amsterdam: Reed Business; 2012.
13. Beemen L van. Ontwikkelingspsychologie (5e druk). Groningen: Noordhoff; 2015.