

NeuroEquilibrium Methode voor ADHD Protocollenset

Geïllustreerd Protocolboek: Aandacht,
Impulscontrole en Taakinitiatie



NeuroEquilibrium Methode voor ADHD: Praktijkgids voor Kindertherapeuten

Praktijkgericht handboek voor sessie-interventies gericht op aandacht, impulsregulatie en taakinitiatie bij kinderen van 6 tot 12 jaar. Gebaseerd op neurocognitieve psycho-educatie, visuele scaffolding en doelgerichte samenwerking in de behandelruimte.

- Toepasbaar binnen kindtherapie, speltherapie en integratieve jeugdhulp
- Modulaire protocollen voor directe regulatie tijdens spel- en werkmomenten
- Herbruikbare visuele fiches en concrete formats voor praktijk en transfer naar de thuissituatie



Snelstart & Navigatie: Werken met de ADHD-Protocollen

Dit protocolboek fungeert als modulair werkinstrument. Gebruik de pictogrammen om binnen het consult direct de juiste interventiefase en regulatie-oefening te kiezen.

- **Pictogram Aandachtsbrug:** Inzetbaar bij dromerigheid, auditieve overprikkeling of verlies van focus.
- **Pictogram Signaal-Stop:** Toepassen bij fysieke onrust, verbale interrupties en impulsieve handelingsdrang.
- **Pictogram Taakraket:** Gebruiken bij uitstelgedrag, executieve blokkades en weerstand tegen startmomenten.



Aandachtsbrug



Signaal-Stop



Taakraket

1

Kies het juiste pictogram

Bekijk het gedrag van het kind en bepaal welke interventiefase past.

2

Open het bijbehorende protocol

Ga naar de juiste pagina en lees de korte uitleg van de interventie.

3

Voer de oefening uit

Gebruik de stappen, voorbeelden en werkmaterialen uit het protocol.

4

Evalueer en pas aan

Kijk wat werkt, wat nog aandacht vraagt en kies indien nodig een ander pictogram.



Therapeutisch uitgangspunt

Werk altijd vanuit **autonomie** en instemming van het kind. Forceer geen stilzitten, maar bied doelgerichte motorische ontlading en visuele structuur.

Protocol 1: Aandacht & Focusopbouw (De Aandachtsbrug)



Interventieprotocol om gerichte en volgehouden aandacht op te bouwen zonder overvraging van het werkgeheugen.

- Stel vooraf een zichtbare tijdsduur in met een analoge klok of zandloper.
- Minimaliseer visuele afleiding op de werktafel door maximaal één spel- of taakobject tegelijk aan te bieden.
- Gebruik sensorische ankers (zoals een verzwaard kussen of wiebelkussen) ter stabilisatie.

1

Stap 1: Landingsritueel & Zintuiglijke Scan



Laat het kind drie zintuiglijke signalen in de ruimte benoemen: één hoorbaar geluid, één opvallende kleur en één tastgevoel op de werkplek.

2

Stap 2: De Aandachtsbrug Activeren



Definieer het microdoel voor de komende 7 tot 10 minuten en leg het Aandacht-symbool fysiek op tafel als zichtbaar werkteken.

3

Stap 3: Focusbehoud via Tussencheck



Wijs na 4 minuten rustig op de Aandachtsbrug en vraag kort: 'Zit je focus nog op het spoor of dwaalt je gedachte af?' Bevestig neutraal en heroriënteer indien nodig.

4

Stap 4: Gecontroleerde Ontlading



Sluit het aandachtsblok af met 60 seconden gerichte motorische rek- of springbeweging voordat een volgende activiteit start.



Protocol 2: Impulscontrole & Zelfregulatie (Signaal-Stop)

Protocol 2: Impulscontrole & Zelfregulatie (Signaal-Stop-Denk-Doe)

Praktisch protocol voor het versterken van responsinhibitie bij intense reacties of ongefilterde handelingsimpulsen.

- Vervang corrigerende verbale aansporingen door een helder en neutraal stopteken.
- Koppel het stopsignaal aan een rustige adempauze van twee tellen om inschakeltijd te geven aan de prefrontale functies.
- Waardeer de rempoging expliciet, ongeacht of de vervolgactie direct vlekkeloos verloopt.

1 Stap 1: Visueel Stopsignaal



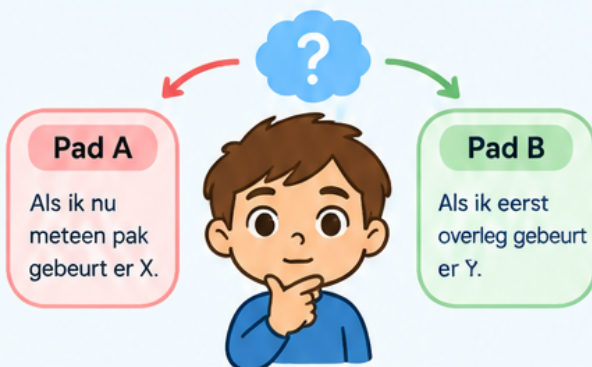
Toon de Stop-kaart of maak het vaste handgebaar zodra de impulsieve handeling opkomt. Geef de rustige verbale instructie: 'Bevries even als een standbeeld'.

2 Stap 2: Lichaamscheck (De Thermometer)



Laat het kind kort aangeven waar de spanning voelbaar is: in de benen, de handen of het hoofd. Adem samen eenmaal diep in door de neus en rustig uit via de mond.

3 Stap 3: Opties Verkennen (Twee Paden)



Formuleer samen maximaal twee concrete keuzes: 'Als ik nu meteen pak gebeurt er X; als ik eerst overleg gebeurt er Y'.

4 Stap 4: Doordachte Uitvoering



Het kind kiest zelfstandig optie A of B en voert de handeling gecontroleerd uit met ondersteuning van de begeleider.

Protocol 3: Taakinitiatie & Micro-Stappen (De Start-Raket)



Doelgerichte methode voor het doorbreken van executieve verlamming en aanvangsongemak bij therapeutische of schoolse taken.

- Verklein de instapdrempel tot een microhandeling die binnen 30 seconden te voltooien is.
- Houd het eindresultaat tijdelijk buiten beschouwing en richt de aandacht uitsluitend op stap 1.
- Gebruik de vaste aftelsequentie (5-4-3-2-1-Start) om piekeren en aarzelen direct te neutraliseren.

De grote taak → 3 kleine puzzelstukken



Grote taak



1. Materiaal klaarleggen



2. Eerste handeling



3. Eerste controlepunt

5-4-3-2-1-Start



30 seconden starttimer

1 Stap 1: Taak Opdelen in Drie Brokken



Verdeel de taak samen in drie overzichtelijke delen: klaarleggen van materiaal, de allereerste handeling en het eerste controlepunt. Schrijf uitsluitend stap 1 op het werkblad.

2 Stap 2: De 30-Seconden Start



Spreek een laagdrempelig startpunt af: 'We voeren alleen de eerste mini-actie uit (zoals de dop van de stiften halen of de titel noteren). Daarna bepalen we samen het vervolg'.

3 Stap 3: Aftellen naar Actie



5... 4...
3... 2... 1...

Start!

Tel rustig en hardop af vanaf 5 naar 1. Bij 'Start' raakt het materiaal of schrijfgerei het werkvlak.

4 Stap 4: Taakmomentum Bevestigen



Zodra de beweging op gang is, bekrachtig je het proces direct: 'De start is gemaakt, je bent begonnen'.



Visueel Sessievolgorde-Diagram (45 Minuten)

Visueel Sessievolgorde-Diagram: Van Opening tot Afronding

Dit schema visualiseert de fasering van een sessie van 45 minuten, afgestemd op de concentratieboog en sensorische behoeften van een kind met ADHD.



- Fase 1 (0-8 min): Ontvangst, korte fysieke regulatie en gezamenlijk vastleggen van de visuele agenda.
- Fase 2 (8-22 min): Eerste kerninterventie en actieve taakgerichtheid in micro-stappen.
- Fase 3 (22-27 min): Geplande tussentijdse sensorische herstelpauze of vrij spel.
- Fase 4 (27-38 min): Consolidatie van de regulatievaardigheid binnen een speelse oefensetting.
- Fase 5 (38-45 min): Succesreflectie, gezamenlijk invullen van het transferblad en rustig afronden.



1

0-8m

Aankomst & Agenda

Ontvangst, korte fysieke regulatie en gezamenlijk vastleggen van de visuele agenda.



2

8-22m

Focusblok 1

Eerste kerninterventie en actieve taakgerichtheid in micro-stappen.



3

22-27m

Herstelpauze & Zintuiglijke Regulatie

Geplande tussentijdse sensorische herstelpauze of vrij spel.



4

27-38m

Verdieping & Spel

Consolidatie van de regulatievaardigheid binnen een speelse oefensetting.



5

38-45m

Afronding & Transfer

Succesreflectie, gezamenlijk invullen van het transferblad en rustig afronden.



Transitiemanagement

Kondig overgangen tussen de fasen twee minuten van tevoren aan met een vast auditief of visueel signaal om overgangsweerstand te verminderen.



Uitgewerkt Sessievoorbeeld: Casus Daan (9 jaar)

Casusprofiel



Naam: Daan
Leeftijd: 9 jaar
Uitdagingen: beurthouding, frustratietolerantie en snelle aandachtsverslapping



Volledig Uitgewerkt Sessievoorbeeld:

Praktijkvoorbeeld van een vierde behandelsessie gericht op snelle frustratie en impulsieve handelingen tijdens taakmomenten en spelregels.

1 Sessie-observatie en Aanleiding



Daan grijpt buiten zijn beurt om naar spelmateriaal, stoot per ongeluk de opstelling om en balt gefrustreerd zijn vuisten.

2 Toepassing van het Signaal-Stop Protocol



De begeleider legt rustig de Stop-kaart op tafel. Daan legt zijn handpalmen vlak neer, blaast hoorbaar uit via de neus en formuleert zelf: 'Mijn motor ging te snel'.



Observaties

- Daan reageerde eerst impulsief, maar herkende het signaal na 1–2 minuten.
- Ademhaling werd hoorbaar en rustiger, schouders zakten.
- Hij kon de Taakraket-stappen toepassen met minimale begeleiding.
- Daan sloot positief af en wilde de ademstop thuis oefenen.

3 Omschakeling met de Taakraket



De begeleider wijst naar de micro-stappen: 'Kijk eerst met je ogen welk blokje je wilt pakken voordat je handen bewegen.' Daan wijst eerst met één vinger naar zijn keuze.



Ingevulde Strategiechecklist

- ☒ Stop-kaart gebruikt bij frustratie en impuls.
- ☒ 2-seconden ademstop geoefend en benoemd.
- ☒ Taakraket toegepast (kijken → pakken → doen).
- ☒ Succes gevisualiseerd op weekkaart.
- ☒ Huiswerkafpraak gemaakt (ademstop als pauzeteken).

4 Borging en Afspraak voor Thuis



Mijn week

Ma	Di	Wo	Do	Vr
☒	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Daan vinkt het succesvakje aan op zijn weekkaart en oefent de ademstop als vast pauzeteken voor tijdens het huiswerkmoment thuis.



Quote van Daan

"Ik kan het nu eerst even stopzetten. Dan gaat het beter."



Printbare Visuele Dag- & Taakplanningskaart



Visuele Dag- & Taakplanningskaart (Afdrukbaar Werkblad)

Praktisch werkblad voor gebruik in de behandelruimte of op de huiswerkplek.
Vul de velden voorafgaand aan de taak samen met het kind in.



- Noteer per werkblok maximaal drie concrete micro-stappen.
- Kleur de batterij-icoontjes in om het huidige energieniveau visueel bij te houden.
- Laat het kind zelfstandig het afvinkvak markeren zodra een stap is voltooid.



Mijn hoofdtak voor vandaag:



Micro-stap 1 (Binnen 1 minuut klaar):

☐

Micro-stap 2 (Kernactiviteit):

☐

Micro-stap 3 (Afronden en klaarleggen):

☐

Mijn energieniveau:



Heel laag



Laag



Gemiddeld



Hoog



Heel hoog



Wat helpt mij als ik vastloop?

(Bijv. water drinken, ademstop, wiebelkussen):

☐☐☐☐

Mijn herlaadmoment na deze taak:





Wekelijkse Voortgangs- & Focusregistratie



Gestructureerd opvolgingsblad om gedurende vijf dagen het toepassen van zelfregulatiestrategieën overzichtelijk bij te houden.

- Kleur per dag één tot drie sterren in voor het verloop van het taakstartmoment.
- Benoem kort welk visueel anker of welke stopoefening die dag het beste werkte.
- Gebruik het reflectieveld voor de wekelijkse evaluatie met ouders of leerkracht.

Maandag



Gebruikte techniek & Resultaat:

Dinsdag



Gebruikte techniek & Resultaat:

Woensdag



Gebruikte techniek & Resultaat:

Donderdag



Gebruikte techniek & Resultaat:

Vrijdag



Gebruikte techniek & Resultaat:



Grootste succesinzicht van deze week:



Therapeutische feedback:



Set Afdrukbare Impulscontrole- en Focuskaarten

Afdrukbare Set: Impulscontrole- en Focuskaarten

Vier direct uitknipbare signaalkaarten op handzaam formaat, bedoeld als non-verbale geheugensteuntjes tijdens sessies en schoolwerk.

- Kaart 1: STOP-DENK-DOE (Visueel rood stopsignaal met vaste denkvolgorde).
- Kaart 2: FOCUS-ZOOM (Visueel blauw kader voor heroriëntatie bij afleiding).
- Kaart 3: 5-4-3-2-1 START (Visuele lanceerstrook voor directe actie zonder uitstel).
- Kaart 4: PAUZE-KNOP (Visueel herlaad-icoon voor een tijdige korte adempauze).

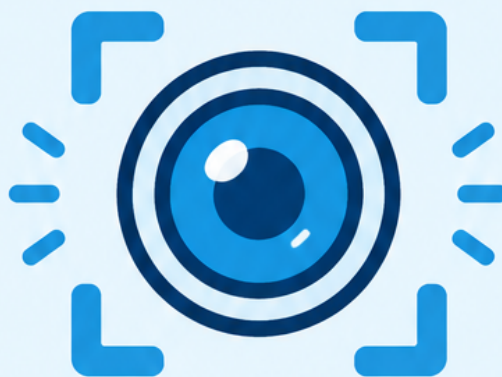


Gebruiksaanwijzing voor de therapeut

Lamineer de vier kaarten voor langdurig gebruik. Geef het kind zelf de regie om de Pauze-knop op tafel te leggen wanneer overprikkeling dreigt.



STOP - DENK - DOE



FOCUS - ZOOM



START



PAUZE-KNOP

Ouderinstructie: Zelfregulatie in de Thuisituatie



Ouderinstructie: Zelfregulatie en Rust in de Thuisituatie

Praktische handreiking voor ouders om de in de behandelkamer geefende vaardigheden thuis zonder strijd en consequent voort te zetten.

- Sluit aan bij de bekende beeldtaal uit de sessies; vermijd lange verbale verklaringen tijdens spanningsmomenten.
- Hanteer consequent het 'Eerst-Dan' principe (bijvoorbeeld: 'Eerst 5 minuten stap 1 afronden, dan even bewegen').
- Kondig overgangen tijdig en voorspelbaar aan met een vast signaal of timer.



1

Stap 1: Inrichten van een Overzichtelijke Werkplek



Zorg voor een rustige werktafel met uitsluitend de spullen die nodig zijn voor de huidige handeling. Leg de Focus- en Start-raketkaarten binnen handbereik van het kind.



Tip:

Houd de werkplek visueel rustig. Hoe minder er ligt, hoe makkelijker het is om te focussen.

2

Stap 2: Non-Verbaal Begeleiden bij Frustratie



Wanneer spanning oploopt, wijst u rustig op de Stop-Denk-Doe kaart zonder direct corrigerend in te grijpen. Geef ruimte voor de afgesproken twee tellen adempauze.



Tip:

Gebruik een rustige stem en een kalme lichaamshouding. Uw non-verbale steun brengt vaak meer rust dan woorden.

3

Stap 3: Bekrachtiging van de Rempoging



Benoem de inspanning en zelfcontrole positief: 'Ik zag dat je even pauzeerde voordat je reageerde, dat toont knappe controle'.



Tip:

Richt je op de poging, niet op het resultaat. Elke kleine stap is waardevol.



Ethisch Kader, Supervisie & Praktijkverantwoording



Therapeutische Verantwoording, Supervisie & Ethisch Kader

Professionele uitgangspunten voor dossiervorming, praktijktoepassing en zorgvuldig gebruik van emotieregulatietechnieken.

- ✓ Dit protocolboek dient als ondersteunend hulpmiddel en vervangt geen formele diagnostiek of medisch-specialistische behandelrichtlijnen.
- ✓ Toepassing vindt plaats door of onder supervisie van gekwalificeerde professionals binnen de jeugdhulp, orthopedagogiek of kinder- en jeugdpsychologie.
- ✓ Er worden geen garanties verstrekt omtrent specifieke behandeluitkomsten; interventies dienen te allen tijde te worden afgestemd op de individuele belastbaarheid van het kind.



Klinische disclaimer en bevoegdheid

De methodieken in deze protocollenset zijn vormgegeven conform principes van psycho-educatie en executieve functietraining. Behandelaars blijven te allen tijde zelf verantwoordelijk voor de indicatiestelling, veiligheid en ethische kaders van hun professioneel handelen.



Ondertekening

Naam professional:

Datum:

Handtekening:



Praktijkstempel

