



speciaal  
Kennisgroep

Impulsief gedrag

## Kennisgroep Speciaal

Kennisgroep Speciaal is een samenwerkingsverband van organisaties voor speciaal (Mytyl)onderwijs gericht op het delen en ontwikkelen van kwalitatief hoogstaande kennis en expertise die duurzaam en toekomstgericht is. Einddoel daarbij blijft altijd de vraag: "Wat kan ik voor de leerling en zijn omgeving betekenen?"

Zie voor uitgebreide informatie: [www.kennisgroepspeciaal.nl](http://www.kennisgroepspeciaal.nl).

## Over de kenniskaarten

De informatie op de kenniskaarten is een samenvatting van de beschikbare kennis vanuit diverse bronnen en heeft steeds betrekking op één specifiek ziektebeeld, beperking of ontwikkelingsgebied in relatie tot de schoolpraktijk. Er is een uitgebreide reeks kenniskaarten beschikbaar. Collega's met veel kennis over het onderwerp schrijven samen de kenniskaart. Het zijn professionals die elkaar aanvullen vanuit diverse disciplines (onderwijs, zorg en (para)medici). Zij brengen kennis, specifiek gericht op de schoolpraktijk, in. Binnen revalidatiecentra zijn folders over veel ziektebeelden en beperkingen beschikbaar. Die folders zijn meer gericht op medische en revalidatieaspecten.

Alle kenniskaarten zijn ook in digitale vorm beschikbaar op onze website. Eventuele tussentijdse aanvullingen en correcties worden daar direct doorgevoerd. Zie: [www.kennisgroepspeciaal.nl/kenniskaarten](http://www.kennisgroepspeciaal.nl/kenniskaarten).

*De foto's in deze kenniskaart dienen uitsluitend als illustratie gezien te worden en de kinderen op de foto's zijn niet per se representatief voor het onderwerp van de kenniskaart.*

# Kenniskaart Impulsief gedrag

Informatiefolder voor professionals in het onderwijs

Geachte collega,

U hebt te maken of u krijgt te maken met een leerling met impulsief gedrag binnen uw klas of school. Wij willen u graag informeren over impulsiviteit en wat dit voor leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs betekent.

Zijn er na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op via de website [www.kennisgroepspeciaal.nl](http://www.kennisgroepspeciaal.nl) of met de organisatie waarvan u deze kenniskaart hebt gekregen.



23

# Wat is impulsief gedrag?

Impulsief gedrag komt in principe bij iedereen wel voor, maar pas als het gedrag een negatieve invloed heeft op de dagelijkse gang van zaken en dus het dagelijkse leven verstoort, wordt het een probleem. Impulsief gedrag is dus niet per definitie negatief. Het kan voordelig zijn in bijv. het grijpen van kansen.

Impulsief gedrag als probleemgedrag is gedrag dat slecht doordacht, onnodig riskant of misplaatst is en ongewenste gevolgen heeft. Het gedrag kan zich op verschillende manieren uiten. Impulsiviteit als probleemgedrag wordt veroorzaakt door een verstoorde impulsregulatie: een verminderde inhibitie van gedrag en moeite met wachten op een beloning.

Onder dit gedrag vallen:

1. Impulsief handelen (verminderde controle): Er is een verminderde controle op:
  - a. het stoppen van het gedrag (bijvoorbeeld eten, aankopen doen) of
  - b. er zijn problemen met het wachten om na de impuls te gaan handelen. (De leerling gaat bijvoorbeeld al aan de slag voordat er instructie is gegeven; reageert te snel, verbaal of fysiek op een prikkel.)

2. Impulsieve keuze (snel een beloning kiezen en niet in staat tot uitstellen voor een grotere beloning). Dit is het gevolg van moeite met wachten op een beloning.
3. Impulsieve reflectie (handelen terwijl er onvoldoende is nagedacht over strategie of gevolgen). Over dit gedrag is veel minder bekend omdat er minder onderzoek naar is gedaan. In deze kaart zal hier dan ook geen verdere informatie over worden gegeven, maar het valt wel onder impulsief gedrag.

Impulsief gedrag als probleemgedrag staat niet in de *DSM-V* (Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders), maar komt voor als kenmerk van verschillende stoornissen en in verschillende secties. Zo wordt impulsiviteit als kenmerk vooral genoemd bij Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), niet-aangeboren hersenletsel (NAH), oppositioneel opstandige gedragsstoornis (ODD: Oppositional Defiant Disorder) en anti-sociale gedragsstoornis (CD: Conduct Disorder). Impulsiviteit bij de laatste twee stoornissen is een reactie op frustraties of provocaties. Het komt ook voor bij verslaving, manische perioden bij een bipolaire stoornis, ticstoornissen, eetstoornissen en als onderdeel van diverse persoonlijkheidsstoornissen. Verder

is opvallend dat de comorbiditeit van impulsiviteitsstoornissen hoog is, dat wil zeggen dat kinderen met impulsief gedrag vaak meerdere van bovenstaande stoornissen hebben.

Samen met het impulsief gedrag kan voorkomen:

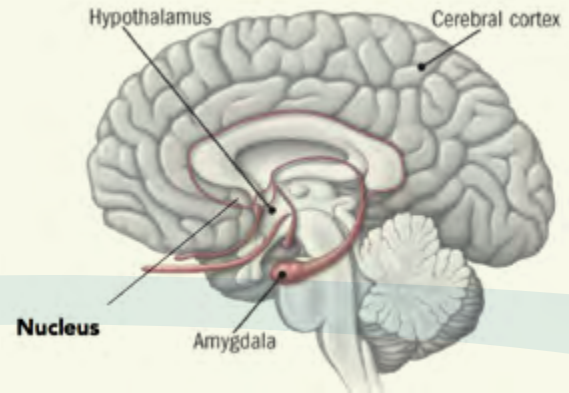
- Toename van spanning/arousal voor de handeling
- Beloning of ontlasting tijdens de handeling
- Spijt, zelfverwijt/schuldgevoelens na de handeling

## Verklaring van impulsief gedrag

### Vanuit de neurobiologie

Bij impulsiviteit zijn verschillende neurale systemen en neurotransmitters betrokken. Een impuls is een reactie op een gebeurtenis oftewel een prikkel. Deze prikkel wordt in de vorm van sensorische informatie in de hersenen verwerkt en zorgt voor een reactie. Om hiervoor een verklaring te kunnen geven moeten we kijken naar wat er neurologisch gebeurt.

De hersenen zijn opgebouwd uit neuronen/zenuwcellen. Bij de verbindingen, de overdracht van signalen spelen neurotransmitters een essentiële rol. Belangrijke neurotransmitters zijn adrenaline, noradrenaline, dopamine, serotonine en histamine. In de hypothalamus, een centraal onderdeel van de hersenen, worden autonome en hormonale processen geregeld. Deze



hebben o.a. invloed op het gedrag. De amygdala speelt een belangrijke rol bij de regulering van emoties. Hier worden de eerste prikkels gekoppeld aan emoties. De nieuwe sensorische informatie krijgt allereerst betekenis in dit deel van de hersenen. Deze primaire betekenis wordt vanuit de nucleus acumbens versterkt met dopamine en omgezet in een primaire impuls die weer doorgestuurd wordt naar de hogere hersengebieden. Daar vindt cognitieve weging plaats, een tweede betekenisgeving. Vanuit kennis en ervaring wordt bepaald wat er moet gebeuren met de primaire impuls. Het compromis tussen de primaire en secundaire betekenis is de secundaire impuls. Hierbij speelt serotonine een belangrijke rol. Ook zijn er waarschijnlijk andere hersengebieden bij betrokken.

Op een aantal momenten in dit hele proces kunnen problemen voorkomen die kunnen leiden tot verkeerde, ongepaste, impulsieve reacties. Men veronderstelt dat neurologische condities dus impulsief gedrag veroorzaken en beschermende cognities kunnen daarbij uitgeschakeld of overgeslagen worden doordat de verbindingen tussen neuronen problematisch verlopen.

Gezien vanuit de executieve functies, de hogere controlefunctie van de hersenen als planning, aandacht, werkgeheugen e.d., kun je hier stellen dat de impulsiviteit ontstaat vanuit een inhibitieprobleem. Ook zijn er problemen met de zelfregulatie wat betreft het overzien, plannen en organiseren van handelingen en zijn er problemen met de regulatie van emoties en sturing van het gedrag.

De neuro-biologische problemen kunnen voortkomen uit NAH of een stoornis als ADHD, ODD, CD. Hierbij kan erfelijkheid een rol spelen.

Impulsiviteit neemt geleidelijk af bij jonge kinderen door de neuropsychologische ontwikkeling, waarbij ook de executieve functies beter worden door de rijping van de frontaal kwab.

## Vanuit de omgeving

Ook de omgeving speelt een rol bij impulsiviteit. Er kan een impulsiviteitsprobleem ontstaan door problemen in de opvoeding/omgeving van het kind. De ouders hebben bijvoorbeeld hun kind te weinig verinnerlijking van normen en regels bijgebracht.

Er wordt nog onderzoek gedaan naar de relatie met voeding, bijvoorbeeld suikers en toevoegingen. Er zijn aanwijzingen dat deze een rol spelen, maar dit is nog volop in onderzoek.

Ook kan er sprake zijn van een verslaving als oorzaak, maar dit komt bij kinderen eigenlijk niet voor (wel bij jongeren).

## Risico's van problematisch impulsief gedrag

Door onvoldoende zelfcontrole raken kinderen met impulsief gedrag gemakkelijk verzeild in risicovolle situaties. Er kan risicovol gedrag ontstaan. Hierdoor kan een negatief zelfbeeld, demotivatie en faalangst ontstaan, naast schuldgevoelens of zelfverwijt. De relatie tussen kind en volwassene (ouder, leerkracht) en kind en klas/leeftijdsgenoten kan verstoord raken door negatieve interacties. Ook is er een risico op ontwikkeling van oppositioneel gedrag. Er kunnen tevens gevolgen zijn voor het schoolse leren en er kunnen leerproblemen ontstaan.

# Revalidatie en onderwijs

Voor kinderen met impulsief gedrag is begeleiding op school noodzakelijk, maar daarnaast wordt bijna altijd een medisch of psychosociaal traject gestart. Te denken valt daarbij aan:

- **Psycho-educatie:** het voorzien van de juiste informatie aan kinderen en hun omgeving (o.a. ouders, leerkrachten e.d.). Door kennisoverdracht aan kinderen hun ouders en/of leerkrachten over bijvoorbeeld ADHD, inclusief oorzaken en wenselijke interventies, ontstaat er meer begrip voor het kind en ontwikkelt men realistische verwachtingen t.a.v. het te bereiken doel van de behandeling.
- **(Cognitieve) Gedragstherapie:** Professionele therapieën waarbij praktische vaardigheden en strategieën aangeleerd worden.
- **Farmacotherapie:** een voorbeeld is methylfenidaat (merknaam Ritalin, Medikinet, Concerta). Dit is een psychostimulantia (of stimulerend middel) dat zowel de dopaminerge als noradrenerge neurotransmissie verhoogt waardoor de gedragsinhibitie verbetert en er een afname is van impulsief keuzegedrag en impulsief handelen. Het middel wordt als zeer effectief beschouwd bij ADHD, maar werkt niet bij ieder-

een (even goed). De bijwerkingen kunnen o.a. zijn: inslaapproblemen, eetlustvermindering, verminderde gewichtstoename, iets vertraagde groei, toegenomen prikkelbaarheid (tijdelijk). Er kan door de kinderarts of psychiater ook andere medicatie voorgeschreven worden. De arts bekijkt dan welke medicatie het beste effect heeft.

Uit onderzoek blijkt dat een combinatie van gedragstherapie en farmacotherapie het beste werkt.

## Tips voor de begeleiding

- **Begrip tonen.** Laat blijken dat je begrijpt wat het probleem is en dat je er samen aan wil werken. Hierbij hoort ook het kweken van begrip van anderen door de omgeving te informeren.
- **Structuur bieden (in ruimte, taak, tijd).** Zorg dat de focus zo ligt op belangrijke zaken en voorkom dat te snel van de afgesproken lijn wordt afgeweken. De focus remt de impulsieve reactie. De structuur brengt de focus aan en biedt veiligheid en zelfvertrouwen.



- Prikkelvermindering (voorkomen van afleiding) of prikkelvermeerdering (door boeiender taak is motivatie groter). Dit sluit aan op het aanbrengen van structuur.
- Met de leerling afspreken wat er verwacht wordt (voorbeelden, overzicht geven, stel haalbare eisen). Spreek hierbij duidelijk uit wat het gewenste gedrag is, maar kijk uit met al te hoge eisen stellen. Succeservaringen zijn belangrijk voor de competentiebeleving.
- Positieve consequenties aan goed gedrag verbinden: direct en uitgesteld. Dit is eigenlijk belonen en de leerling zichzelf laten belonen, belangrijk voor het gevoel dat je iets goed kunt en dat het wat oplevert.
- Selftalk (“wat ga ik doen”, “wat is het probleem”). De leerling leert zichzelf te focussen op wat er op dat moment moet gebeuren. Dit geeft grip op de situatie en komt tegemoet aan de behoefte aan autonomie.
- Positieve relatie leerkracht - leerling en ouder – kind. Houd het positief. Het kind heeft veel te bieden. Benadruk het positieve en zorg, als er iets niet goed gaat, altijd voor zo snel mogelijk herstel van de relatie. Maak onderscheid tussen de persoon en de actie. Elk kind heeft behoefte aan een goede relatie.
- Hanteer ‘stop-denk-doe’. Spreek een stopteken af. Gebruik daarvoor een positief teken, bijvoorbeeld een geheim teken dat de andere kinderen niet zien of herkennen als een duim omhoog steken e.d. Bespreek en train dit met de leerling en zet het in op een manier die succes heeft.
- Time-out mogelijkheden creëren. Spreek samen af wat de leerling kan doen als de emoties te sterk worden en het impulsieve gedrag de kop op dreigt te steken. De leerling moet wel in staat zijn dit zelf in te kunnen schatten. Je kunt ook van tevoren afspreken dat je de time-outkeuze in bepaalde omstandigheden toepast.

Boven alles geldt het motto:

*Gewoon waar mogelijk,  
speciaal waar nodig!*

## Wat leerlingen hiervan zelf vertellen...

Peter

*"Als ik boos wordt bij de gymles, kan ik nu even aan de kant gaan zitten zonder dat iemand daar iets van zegt. Soms vind ik mezelf dan wel stom. Ik kan er alleen niets aan doen dat ik boos word bij een spel. Het is prettig dat de anderen dat snappen."*

Erik

*"Ik weet wel dat ik anderen moet uit laten praten. Mijn hoofd gaat dan sneller dan ik wil en ik kan het niet stilzetten. Door mezelf van tevoren te vertellen dat ik alleen moet letten op wat de anderen zeggen en zelf niet mag reageren gaat het wel beter. Ik vind het fijn dat de juf-frouw dat van te voren aangeeft door haar duim op te steken."*

Miranda

*"Als ik 's avonds de spullen voor school wegleg en inpak, vergeet ik niets. Ik moet ook in mijn agenda elke dag alles nakijken of ik alles goed gepland heb. Dan gaat het meestal goed. Mijn moeder helpt me daar gelukkig bij, want als je vergeet in je agenda te kijken schiet je er nog niets mee op."*

# Meer informatie

## Websites

[www.nji.nl/nl/Databanken/Classificatie-Jeugdproblemen/Classificeren-met-CAP-J/A201-Druk-en-impulsief-gedrag](http://www.nji.nl/nl/Databanken/Classificatie-Jeugdproblemen/Classificeren-met-CAP-J/A201-Druk-en-impulsief-gedrag)

Website van het Nederlands Jeugdinstituut, waarbij ook de CAP-J wordt gebruikt (Classificatiesysteem voor Aard en Problematiek van Jeugd).

[www.balansdigitaal.nl/stoornis/adhd/](http://www.balansdigitaal.nl/stoornis/adhd/)

Website van de landelijke oudervereniging Balans.

[www.mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/113981-alles-over-stoornissen-in-de-impulsbeheersing.html](http://www.mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/113981-alles-over-stoornissen-in-de-impulsbeheersing.html)

InfoNu is een online bibliotheek met veel informatie.

[www.kennisgroepspeciaal.nl](http://www.kennisgroepspeciaal.nl)

Kennisgroep Speciaal waarin expertise van samenwerkende mytyscholen gebundeld is.

## Publicaties

- **Gedragsproblemen, ontwikkelingen en risico's.** J.D. Ploeg (2014). *Lemniscaat, Rotterdam.*
- **Leerboek kinder- en jeugdpsychiatrie.** F. Verhulst, F. Verheij & R. Ferdinand (2014), *Koninklijke Van Gorcum b.v., Assen.*

## Artikelen

- **Brochure gedragsveranderingen.** D.Boelen (2017)  
*Te koop via [www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/brochure-gedragsveranderingen](http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/brochure-gedragsveranderingen)*
- **Impulsief gewelddadig gedrag, een literatuuronderzoek.** R. Brouwers, M. Appelo & T. Oei (2005). *Tijdschrift voor psychiatrie* 47, 533-542.
- **Een eeuw omgang met moeilijk en druk gedrag.** T.Pieters (2003). *De Psycholoog wetenschap december*, 638-644.
- **Stoornissen van de impulsregulatie.** L.Vanderschuren, W.Matthys & W. van Brink (2009). *Nederlands Tijdschrift voor de geneeskunde 2009*; 153:B70, 1-4.
- **Jeugdigen met ADHD. Wat werkt?** L. Foolen (2015)  
[www.nji.nl/nl/%28311053%29-nji-dossierDownloads-Wat-Werkt\\_ADHD.pdf](http://www.nji.nl/nl/%28311053%29-nji-dossierDownloads-Wat-Werkt_ADHD.pdf)
- **Kinderen en jongeren met gedragsproblemen. Wat werkt?** Nederlands Jeugdinstituut (2015).  
[www.nji.nl/nl/WatWerkt\\_Gedragsproblemen\\_folder.pdf](http://www.nji.nl/nl/WatWerkt_Gedragsproblemen_folder.pdf)
- **Impulsiviteit. Epidemiologie, Morbiditeit & Comorbiditeit?** C.C.Kan, UMC Radboud Nijmegen (2015).  
<http://docplayer.nl/5735045-Impulsiviteit-epidemiologie-morbiditeit-comorbiditeit.html>

Dit is een uitgave van Kennisgroep Speciaal, bestaande uit:



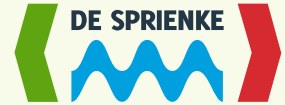
Onderwijscentrum  
**Leijpark**

veerkrachtig onderwijs  
voor SO en VSO



De Kleine Prins

*Creëert mogelijkheden*



Uitdaging Beweging Perspectief

stichting  
de **KORRE**



Mytyschool  
Roosendaal



adelante

haal het beste uit jezelf



**inos**

Stichting  
Katholiek Onderwijs  
Breda



mytyschool  
eindhoven

MYTYLSCHOOL  
**GABRIËL**  
's-hertogenbosch