

# DCD en mentaal welzijn



## Wat is DCD?

DCD is een **ontwikkelingsstoornis** waarbij de uitvoering van motorische taken wat moeilijker verloopt.

Dit kan op vlak van fijne en/of grove motoriek zo zijn.

→ **Fijne motoriek:** schrijven, knippen, scheuren,...

→ **Grove motoriek:** lopen, springen, vangen,...

Deze moeilijkheden zorgen voor problemen in jouw **dagelijkse leven**.

## Wist je dat....

- 1 **5-6 op 100** schoolgaande kinderen hebben DCD.
- 2 Kinderen met DCD kunnen zich **vaker eenzaam** voelen, iedereen verdient goede vrienden die voor elkaar zorgen!
- 3 DCD komt regelmatig samen voor met **ADHD** en **ASS (autisme)**.
- 4 Kinderen met DCD hebben ook vaak **problemen met aandacht** bv. in de les, bij vrienden, tijdens spelletjes,...
- 5 Soms **voelen** kinderen met DCD zich soms wel eens **niet zo goed in hun vel**.

## Voel jij je soms...

Wat gefrustreerd?

Een beetje sip?

Alsof jijzelf/anderen jou niet goed begrijpen?

Uitgesloten?

Alsof je altijd faalt, zelfs na hard werken?

Angstig?

...

↓  
Wat kan ik hieraan doen?

## Enkele tips & tricks

- Het is **oké** als je je **even wat minder voelt**. Vertel wat je dwarszit tegen anderen, misschien kunnen zij wel helpen. Je staat nooit alleen.
- Zoek een **talent** dat bij jou past & toon dit ook aan anderen! Je kan jouw talent misschien ook aan andere kinderen aanleren!
- **Geloof in jezelf**, als iets lukt komt dit omdat JIJ het kan.
- Het is oké om **anders** te zijn dan anderen, dit maakt jou uniek!
- Probeer eens **iets nieuw** wanneer alles wat te veel wordt: yoga of mindfulness kunnen helpen!

**Onthoud:** net omdat het soms wat moeilijker gaat, heb jij leren **doorzetten**. Dat maakt jou een kei!

## Waar kan je terecht?

→ Vertel het tegen je **ouders, vrienden, leerkrachten,...** als er je iets dwarszit.

→ **Boekjes** rond pesten & een laag zelfbeeld.

→ **Sportclubs/verenigingen** voor kinderen met DCD.

→ **Internet:**  
→ [www.awel.be](http://www.awel.be)  
→ <http://dcdbelgium.com/>

## BRONNEN:

- Cleaton, M.A.M., Lorgetly, P.K. & Kirby, A. Developmental coordination disorder: the impact on the family. Qual Life Res 28. 925-934 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11136-018-2075-1>
- Missluna, C., Cairney, J., Pollock, N., Campbell, W., Russell, D. J., Macdonald, K., Schmidt, L., Heath, N., Veldhuizen, S., & Cousins, M. (2014). Psychological distress in children with developmental coordination disorder and attention-deficit hyperactivity disorder. Research in developmental disabilities, 35(5), 1198-1207. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.01.007>
- Zwicker, J. G., Harris, S. R., & Klassen, A. F. (2013). Quality of life domains affected in children with developmental coordination disorder: a systematic review. Child: care, health and development, 39(4), 562-580. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01379.x>
- Harrowell, I., Hollén, L., Lingam, R., & Emond, A. (2017). Mental health outcomes of developmental coordination disorder in late adolescence. Developmental medicine and child neurology, 59(9), 973-979. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13469>
- Eggleston, M., Watkins, W., Frampton, C., & Hanger, N. (2020). Coordination difficulties and self-esteem: The views of children, adolescents, and their parents. Australian occupational therapy journal, 67(5), 437-446. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12663>
- (Online) gesprekken met ervaringsdeskundigen in de periode van oktober 2022 t.e.m. december 2022