

# DCD en mentaal welzijn



## Wat is DCD?

DCD is een **ontwikkelingsstoornis** waarbij de coördinatie van motorische taken 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 het **dagelijkse leven**.

## Wist je dat....

- 1 5-6 op 100 schoolgaande kinderen hebben DCD.
- 2 Vaak krijgen kinderen met DCD **nooit een effectieve diagnose**.
- 3 DCD komt regelmatig samen voor met **ADHD en ASS (autismespectrumstoornis)**.
- 4 Kinderen met DCD hebben ook vaak **aandachtsproblemen**.
- 5 DCD kan gepaard gaan met: moeilijkheden met **sociale vaardigheden, lager zelfbeeld, angsten en zelfs depressie**.

## Voelt jouw kind zich soms...

Gefrustreerd?

Verdrietig?

Onbegrepen (door zichzelf of anderen)?

Uitgesloten?

Alsof hij/zij/X altijd faalt, zelfs na hard werken?

Angstig?

...

Wat kan ik hieraan doen?

## Tips & tricks

- **Ontwijk de vragen van je kind niet, praat erover als hij/zij/X hier nood aan heeft.**
- Laat je kind steeds **proberen**, wees vermijdingsgedrag voor.
- Schrijf **successen** toe aan jouw kind zelf: "Dat heb JIJ goed gedaan!"
- Betrek de omgeving, zorg voor een goede **communicatie** tussen alle betrokken partijen.
- **Focus op 1 ding tegelijk**, automatisatie verloopt soms moeilijker. Combineer geen 2 aandachtsvragende taken.

**Onthoud:** Het is belangrijk om de gevoelens van je kind steeds te **erkennen** en te **valideren**. Toon begrip & moedig je kind aan om problemen te blijven signaleren!

## Waar kan je terecht?

→ **Prat erover met je omgeving** (vrienden, familie, ouders van kinderen met DCD,...)

→ **Workshops en groepen voor ouders** van kinderen met DCD

→ Indien het wat te veel wordt voor u zelf, kunt u eventueel een **psycholoog** contacteren

→ **Internet:**

[www.awel.be](http://www.awel.be)

<http://dcdbelgium.com/>

[www.vzwdyspraxis.be](http://www.vzwdyspraxis.be)

[www.balansdigitaal.be](http://www.balansdigitaal.be)

## BRONNEN:

- Cleaton, M.A.M., Lorgelly, 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>
- Missiuna, C., Cairney, J., Pollock, N., Campbell, W., Russell, D. J., Macdonald, K., Schmidt, L., Heath, N., Veithuizen, 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, L., 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