Dit boekje is ontwikkeld voor kinderen met Developmental Coordination Disorder (DCD). We willen kinderen helpen om beter te begrijpen wat DCD is en wat dit betekent in het dagelijks leven. Daarnaast biedt dit boekje handvaten aan om om te gaan met de uitdagingen die DCD met zich meebrengt. Het helpt ook om mensen in hun omgeving, zoals ouders, leerkrachten en vriendjes beter te informeren, zodat DCD makkelijker bespreekbaar wordt en er meer begrip ontstaat.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat elk kind zich gesteund en zelfzeker voelt in zijn of haar mogelijkheden!



Sam en het geheim van de kronkelpaden

Eleni De Vuyst | Eva De Clus | Janna Gamurziyeva | Moira Chaerle | Silke Moerman | Xanne Brys

Geïllustreerd door Janna Gamurziyeva

Dit boekje is van:

_____

(Je naam invullen)

Voorwoord

Beste ouder(s), leerkracht, zorgverlener, ...

Dit boek is bedoeld om DCD uit te leggen aan een kind. Er wordt ingegaan op wat zich afspeelt in zijn of haar hersenen. Dit boek lees je als volwassene best samen met je kind. Wanneer een kind leest over zijn/haar moeilijkheden, kunnen er verschillende gevoelens naar boven komen. Het kan fijn zijn om herkenning te vinden, maar het kan soms ook vragen of emoties oproepen.



Hoi, ik ben Sam! Ik ben acht jaar en hou van stripverhalen lezen, spaghetti eten en buiten spelen. In mijn kamer staan veel knuffels en mijn poes Luna ligt graag naast me. Maar een gewone dag is voor mij best moeilijk. Dingen die anderen makkelijk doen, kosten mij meer tijd en energie. Het voelt alsof mijn batterij sneller leegloopt, omdat ik DCD heb.



Vandaag gaat het al meteen mis. Mama roept dat ik moet opschieten, maar ik weet niet wat ik eerst moet doen. Ik trek mijn T-shirt binnenstebuiten aan en krijg de knoop van mijn broek niet dicht.

Aan de ontbijttafel probeer ik mijn boterham te smeren, maar het lukt niet goed! Het mes doet niet wat ik wil en de boterham scheurt.
"Sam, schiet eens op!", roept mama ongeduldig. Daardoor word ik zenuwachtig en laat ik ook nog mijn glas met chocomelk over mijn broek vallen. Nu moet ik met een vieze broek naar school. Zucht... dit wordt een moeilijke dag.

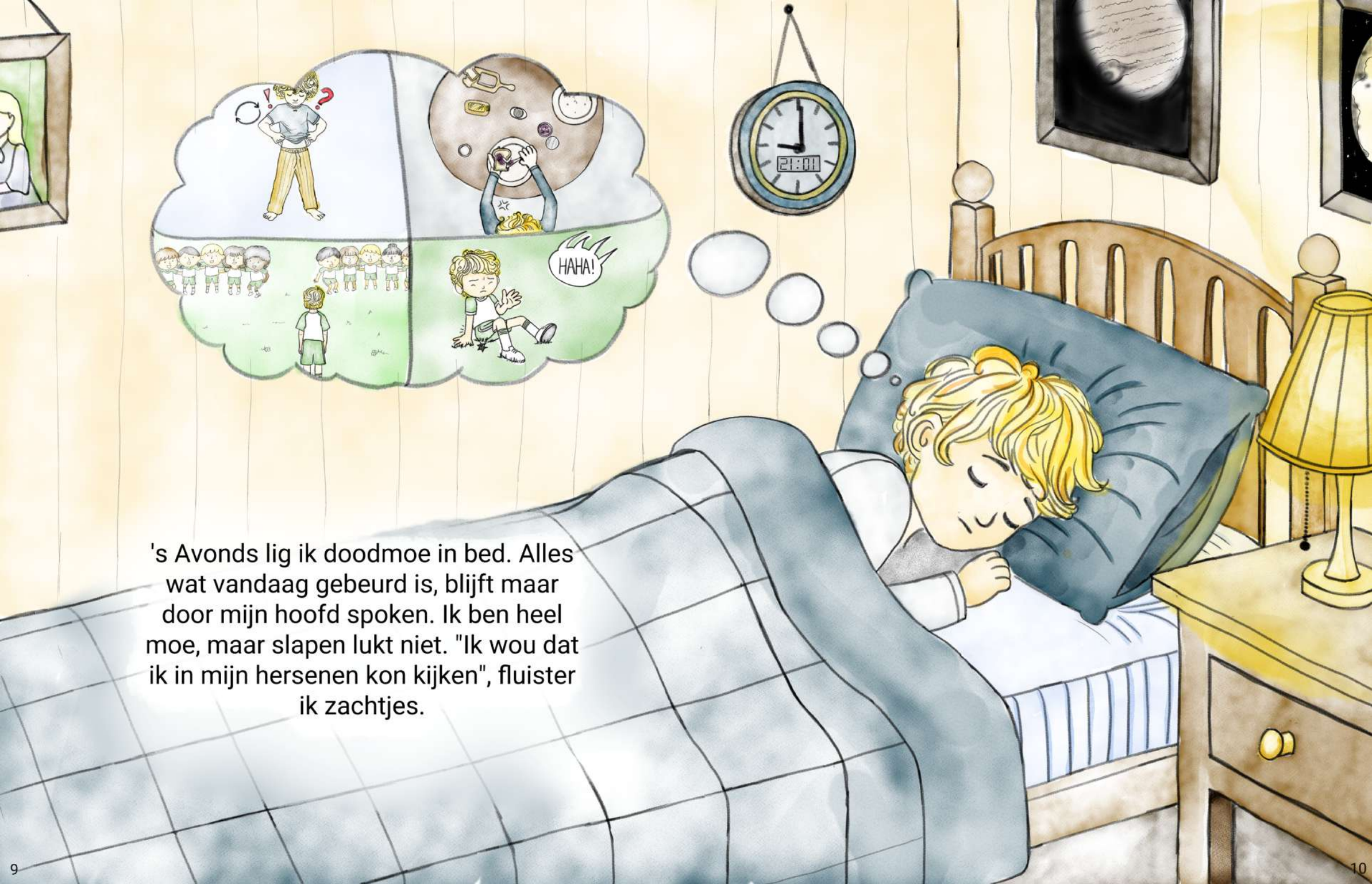




Op school gaat het niet beter. Bij de turnles ben ik weer de laatste die klaar is, omdat ik mijn stomme schoenveters niet gestrikt krijg. "Haast je, Sam!", roepen mijn klasgenoten.

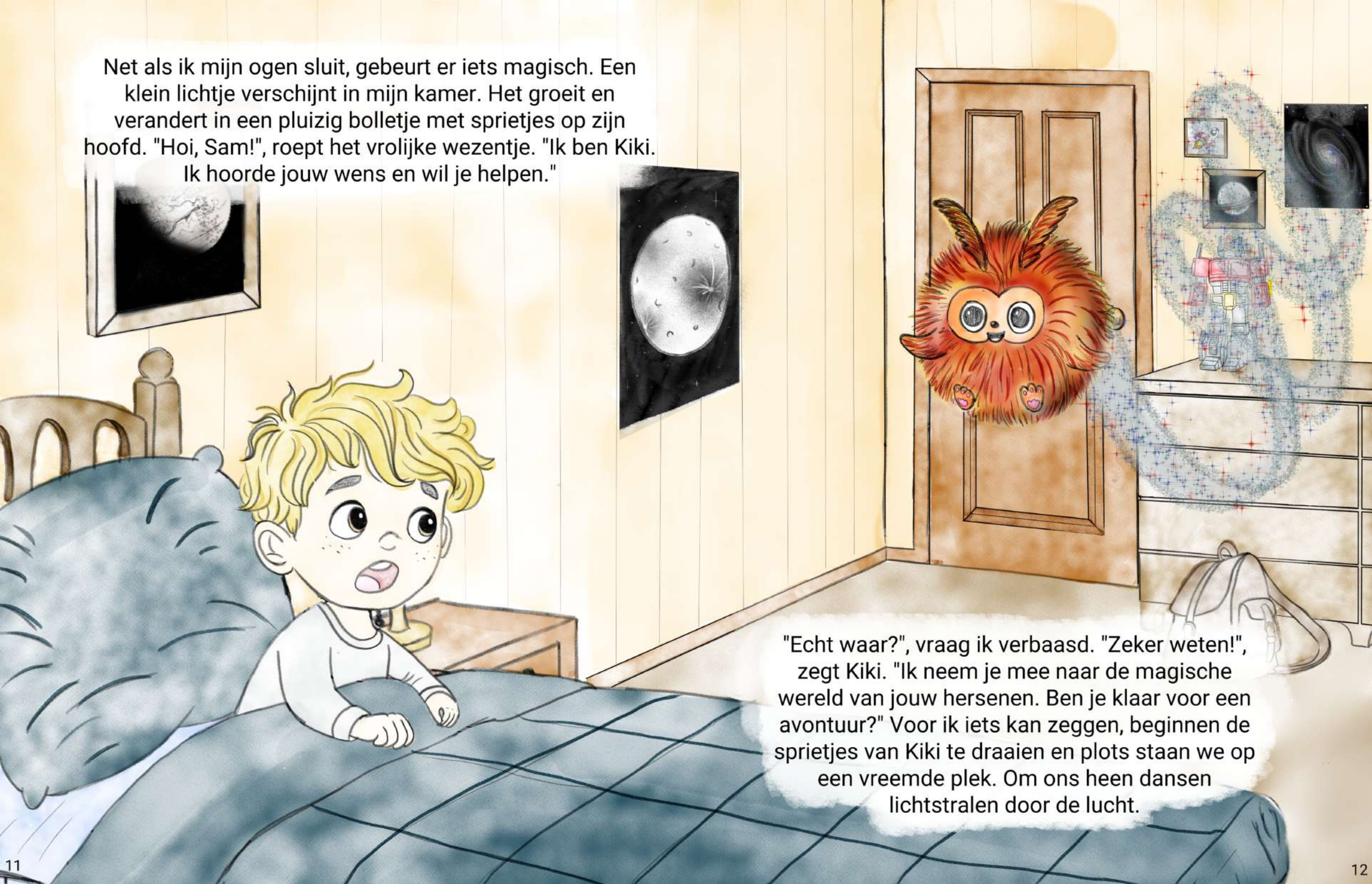


Bij het voetballen word ik als laatste gekozen. Als ik eindelijk de bal krijg, struikel ik over mijn eigen voeten en trap ik de bal naast het doel. Iedereen lacht me uit.

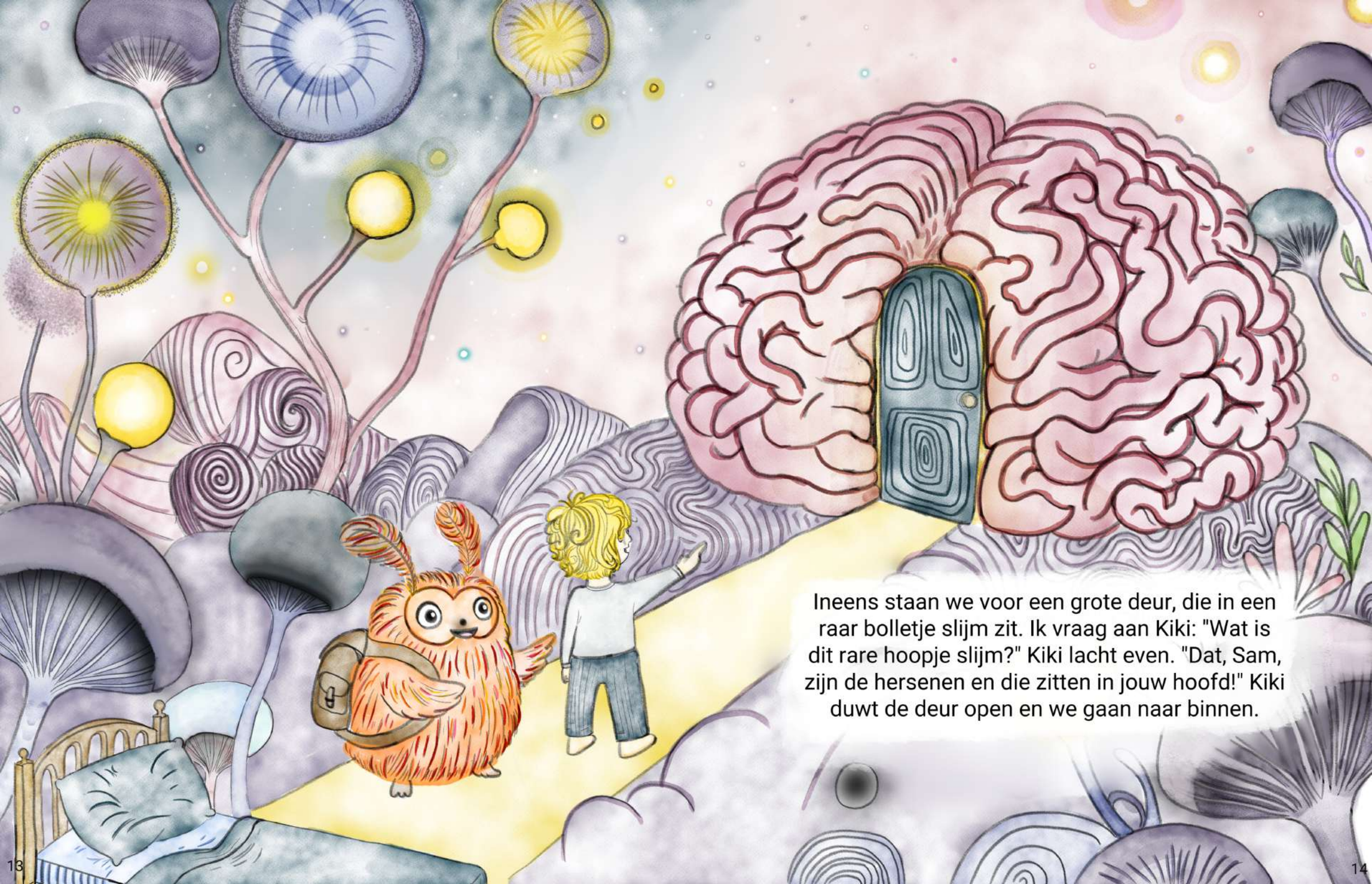


's Avonds lig ik doodmoe in bed. Alles wat vandaag gebeurd is, blijft maar door mijn hoofd spoken. Ik ben heel moe, maar slapen lukt niet. "Ik wou dat ik in mijn hersenen kon kijken", fluister ik zachtjes.

Net als ik mijn ogen sluit, gebeurt er iets magisch. Een klein lichtje verschijnt in mijn kamer. Het groeit en verandert in een pluizig bolletje met sprietjes op zijn hoofd. "Hoi, Sam!", roept het vrolijke wezentje. "Ik ben Kiki. Ik hoorde jouw wens en wil je helpen."



"Echt waar?", vraag ik verbaasd. "Zeker weten!", zegt Kiki. "Ik neem je mee naar de magische wereld van jouw hersenen. Ben je klaar voor een avontuur?" Voor ik iets kan zeggen, beginnen de sprietjes van Kiki te draaien en plots staan we op een vreemde plek. Om ons heen dansen lichtstralen door de lucht.

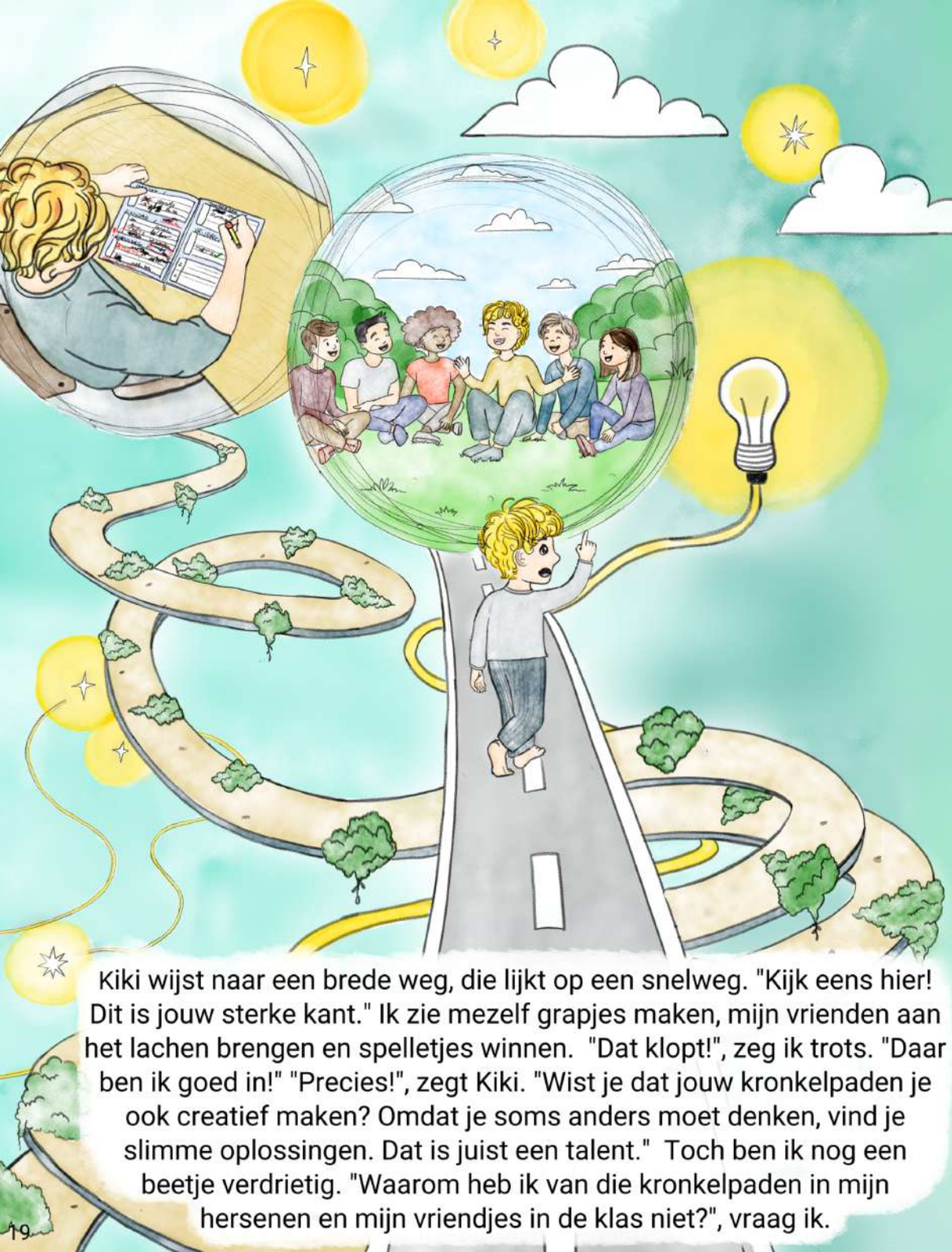


Ineens staan we voor een grote deur, die in een raar bolletje slijm zit. Ik vraag aan Kiki: "Wat is dit rare hoopje slijm?" Kiki lacht even. "Dat, Sam, zijn de hersenen en die zitten in jouw hoofd!" Kiki duwt de deur open en we gaan naar binnen.



"Welkom in Sensorica", zegt Kiki. "Hier verwerken jouw hersenen alles wat je hoort, ziet, voelt, proeft en ruikt." "Wauw!", zeg ik. Maar achter mij zie ik een lichtje dat bijna niet schijnt. "Waarom schijnt dit lichtje minder fel?", vraag ik. "Soms vinden jouw hersenen het moeilijk om alles tegelijk te verwerken", legt Kiki uit. "Daardoor kost het jou meer moeite en kan het zijn dat je sommige dingen wat trager doet."


Kiki huppelt vrolijk verder. "Hier is het land van Motorica! Van hieruit zorgen jouw hersenen ervoor dat je kan bewegen." Ik zie smalle kronkelige paden en snelwegen. "Dit zijn jouw kronkelpaden", legt Kiki uit. "Sommige zijn moeilijk te volgen, zoals een pad in de jungle, vol bomen en planten. Dat is bij jou zo bij veters strikken of schrijven." Ik kijk naar de kronkelwegen en zucht. "Betekent dit dat ik altijd moeite zal blijven hebben met die dingen?", vraag ik.
"Nee, hoor!", zegt Kiki. "Je kunt door te oefenen sommige paden breder maken. En wist je dat je niet altijd voor alles op diezelfde paden hoeft te vertrouwen? Als je een pad niet breder kan maken, kan je een andere weg gebruiken. Bijvoorbeeld, in de klas mag je soms typen in plaats van schrijven. Iedereen heeft sterke en zwakke punten. Het gaat erom dat jij ontdekt waar jij goed in bent."
MOTORICA

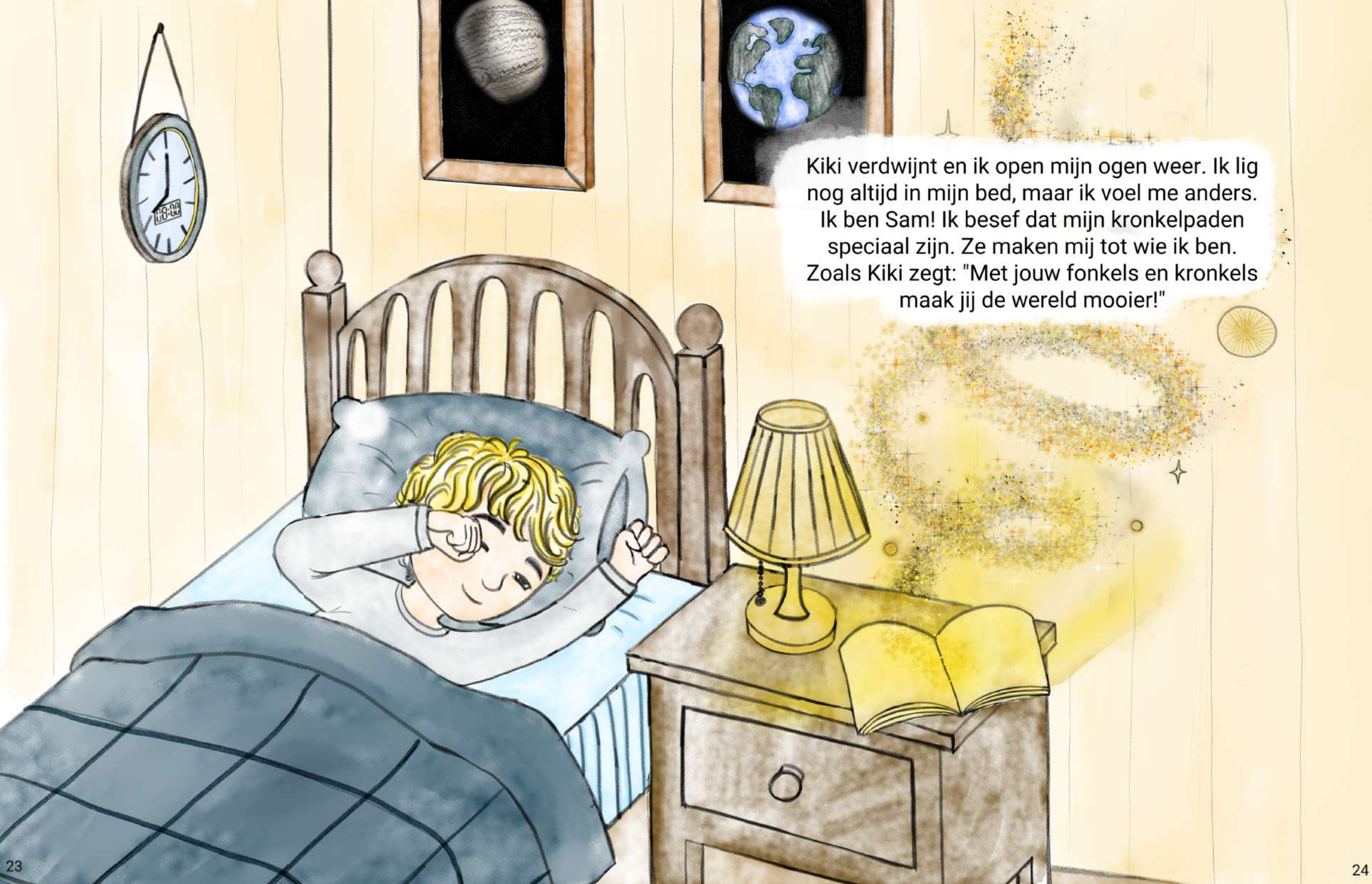


Kiki wijst naar een brede weg, die lijkt op een snelweg. "Kijk eens hier! Dit is jouw sterke kant." Ik zie mezelf grapjes maken, mijn vrienden aan het lachen brengen en spelletjes winnen. "Dat klopt!", zeg ik trots. "Daar ben ik goed in!" "Precies!", zegt Kiki. "Wist je dat jouw kronkelpaden je ook creatief maken? Omdat je soms anders moet denken, vind je slimme oplossingen. Dat is juist een talent." Toch ben ik nog een beetje verdrietig. "Waarom heb ik van die kronkelpaden in mijn hersenen en mijn vriendjes in de klas niet?", vraag ik.



Kiki denkt even na. "Iedereen heeft wel kronkelpaden, Sam. Ook jouw vriendjes hebben dingen die zij moeilijk vinden. Zelfs mama en papa hebben kronkelpaden. Iedereen is anders en heeft andere kronkelpaden. Zelfs andere kinderen met DCD hebben weer andere kronkelpaden dan jij. Dat gebeurt gewoon, zonder dat iemand daar iets aan kan doen." "Blijf ik dan altijd zo?", vraag ik. "Je blijft altijd uniek, Sam", zegt Kiki met een glimlach.


Kiki haalt een klein boekje tevoorschijn.
"Hier, dit is voor jou. Het staat vol tips die je kan gebruiken als zich iets moeilijk voordoet.
"Vraag hulp aan wie bij je is of aan iemand tegen wie jij alles kan zeggen" en "Geef niet op".
Dank je, Kiki.
Kiki knikt. "Onthoud dit goed, Sam: jouw kronkelpaden maken jou uniek. Blijf ontdekken waar jij goed in bent en wees trots op jezelf."


Kiki verdwijnt en ik open mijn ogen weer. Ik lig nog altijd in mijn bed, maar ik voel me anders. Ik ben Sam! Ik besef dat mijn kronkelpaden speciaal zijn. Ze maken mij tot wie ik ben. Zoals Kiki zegt: "Met jouw fonkels en kronkels maak jij de wereld mooier!"

DOEBOEK



Dit was mijn verhaal, nu is het aan jou!

Wat zijn jouw kronkelpaden? In het bijhorende doe-boekje kun je jouw talenten ontdekken en leren hoe jij jouw avonturen kunt plannen!

Hoi, jij daar!

Dit boekje is speciaal voor jou. Wist je dat iedereen uniek is, net zoals Sam? Misschien merk je dat sommige dingen voor jou moeilijker zijn, maar dat is helemaal oké. Jij hebt ook superkrachten!

Laten we samen kijken naar wie jij bent en wat jou bijzonder maakt. Pak je favoriete potloden of stiften en ga aan de slag!

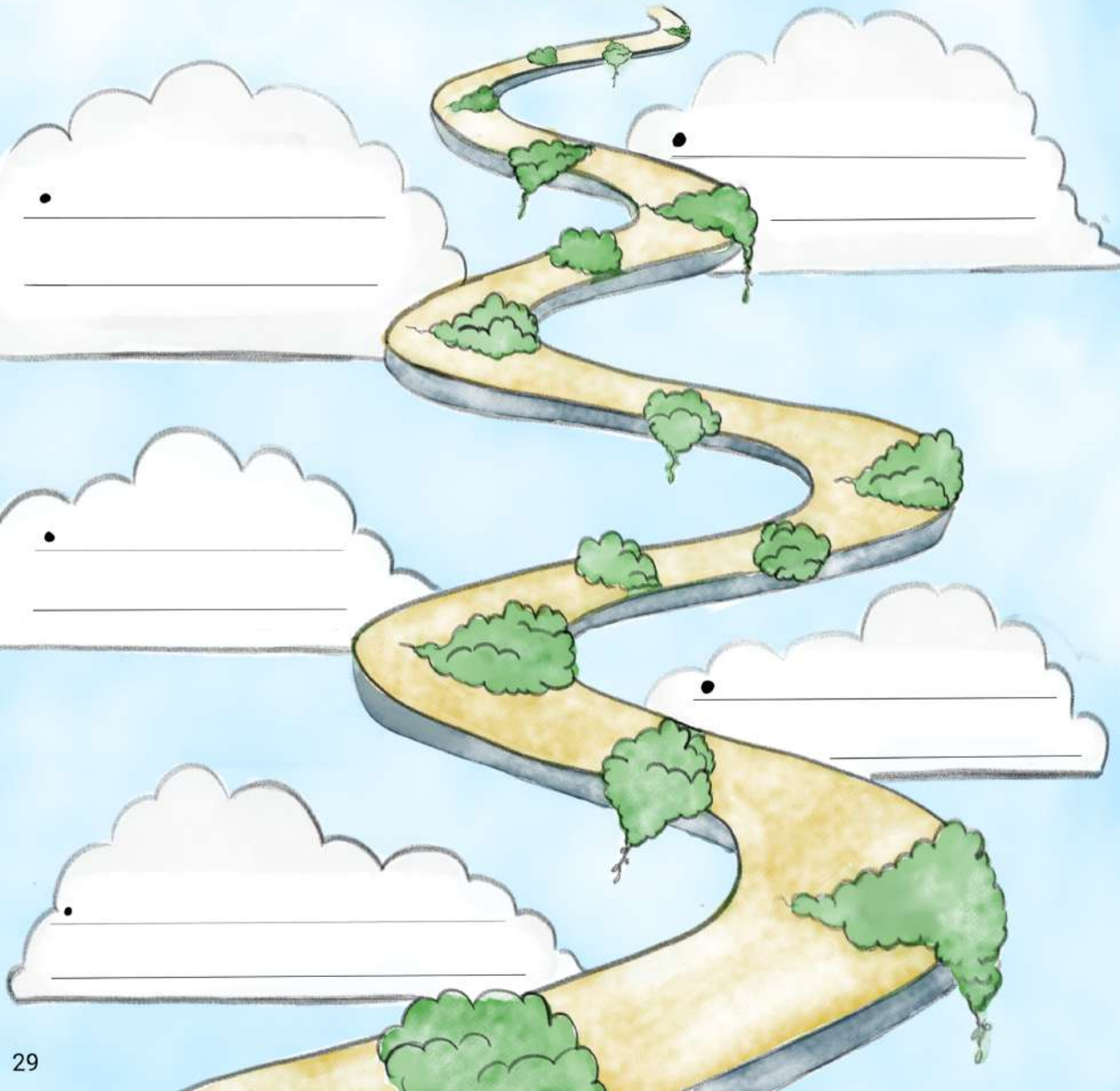




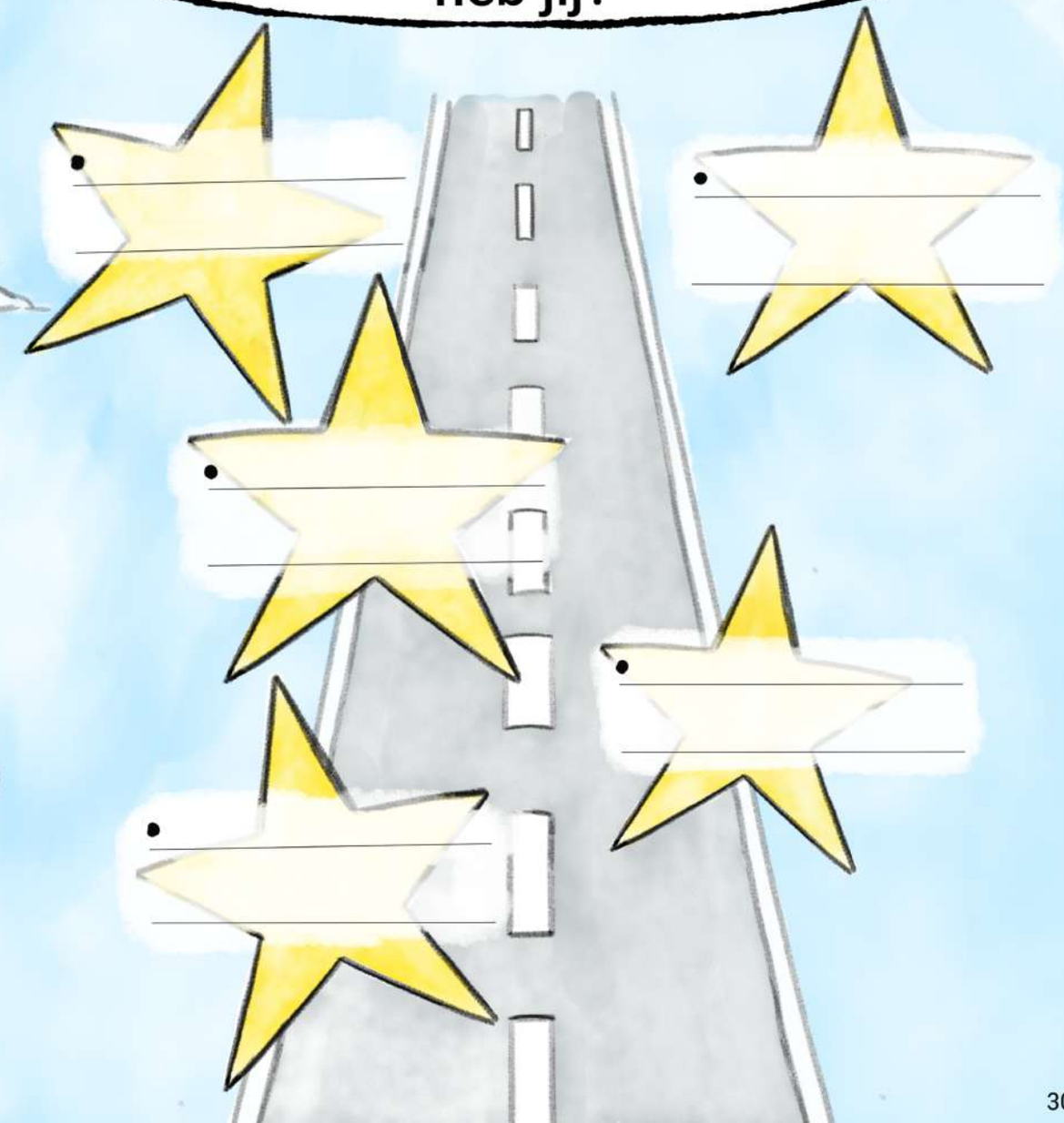
Wij weten wie Sam is, maar wie ben jij?

Teken jezelf hier, want nu gaan we op JOUW avontuur.

Sam wandelde langs kronkelpaden, wat zijn nu jouw kronkelpaden?



Sam ontdekte ook dat hij snelwegen had, welke snelwegen heb jij?



Hoe ga jij om met kronkelpaden?

Wat doe je als iets niet meteen lukt?

Maak een stappenplan: ...

Laat iemand anders iets moeilijk doen en vertel hen het stappenplan. Bijvoorbeeld:

1. Even stoppen en ademhalen
2. Om hulp vragen
3. Jezelf een compliment geven

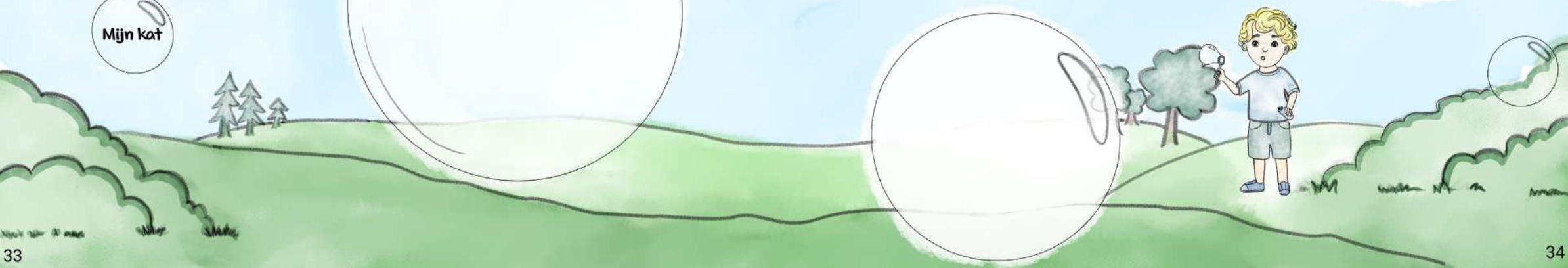
Maak je eigen spreuk! Wat zou je tegen jezelf zeggen als het moeilijk gaat? Maak een spreukendans of - lied!

Dit maakt mij blij!

Iedereen wordt blij van andere dingen. Wat tovert een glimlach op jouw gezicht? Teken of schrijf ze in de bubbels. Het kan van alles zijn: spelen met een vriend(in), een knuffel van je huisdier, of iets lekkers eten!

Stripboeken

Mijn kat



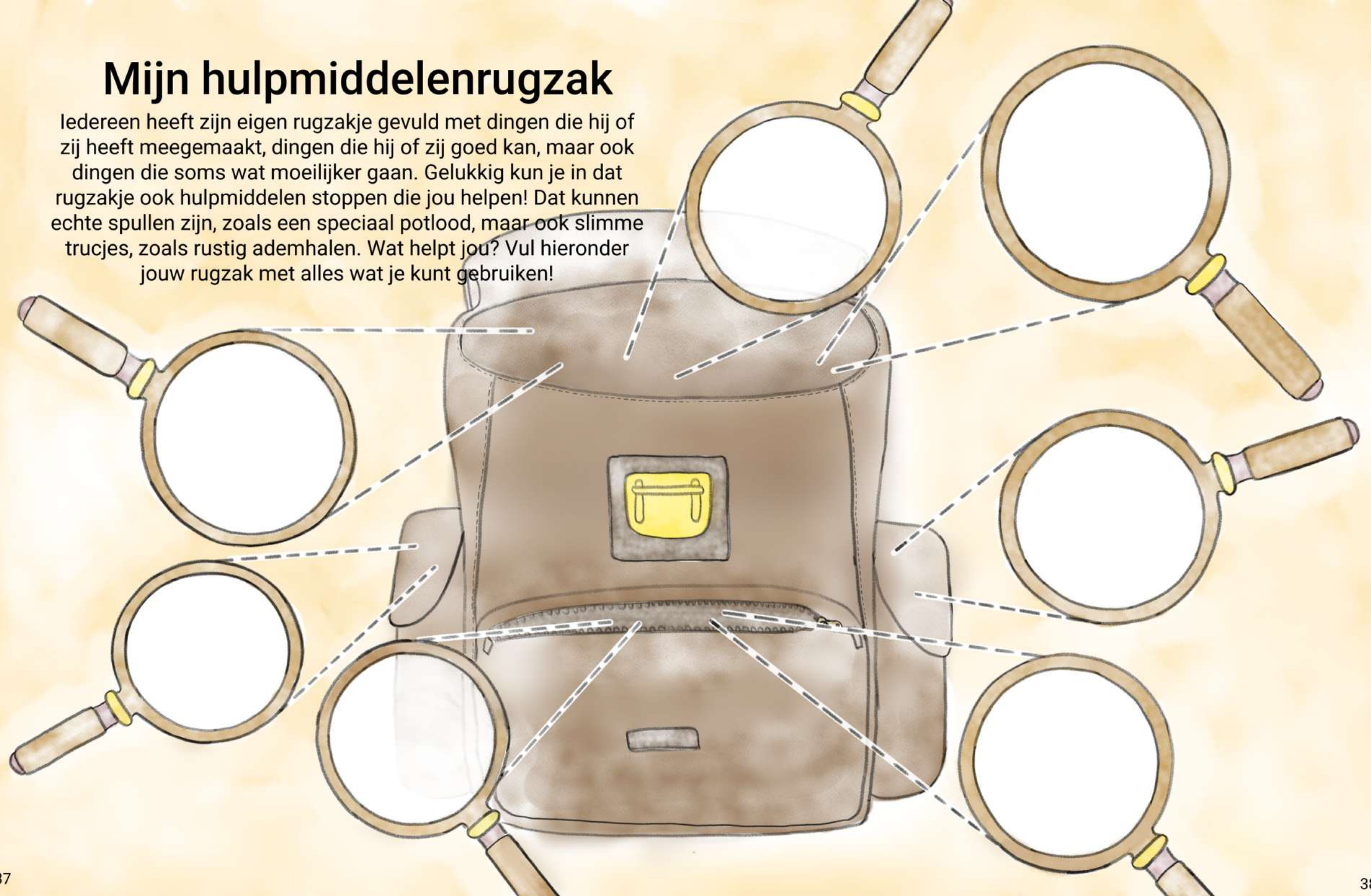
Mijn toekomstwens

Wat wil jij graag leren of doen? Heb je een droom? Misschien wil jij wel een handstand kunnen, of een muziekinstrument leren spelen? Schrijf het in de vallende sterren. Je droom mag zo groot of klein zijn als je wilt!



Mijn hulpmiddelenrugzak

Iedereen heeft zijn eigen rugzakje gevuld met dingen die hij of zij heeft meegemaakt, dingen die hij of zij goed kan, maar ook dingen die soms wat moeilijker gaan. Gelukkig kun je in dat rugzakje ook hulpmiddelen stoppen die jou helpen! Dat kunnen echte spullen zijn, zoals een speciaal potlood, maar ook slimme trucjes, zoals rustig ademhalen. Wat helpt jou? Vul hieronder jouw rugzak met alles wat je kunt gebruiken!



Jouw eigen avontuur

Hou een week lang een dagboekje bij. Schrijf of teken elke dag één ding dat moeilijk ging () en één ding dat goed ging (). Wat heb je geleerd ()?

Maandag __/__



Dinsdag __/__



Woensdag __/__



Donderdag __/__



Vrijdag __/__



Zaterdag __/__



Zondag __/__



Verzamel je snelwegen!

Ga op pad en verzamel je snelwegen bij de mensen die je goed kent! Je mama, papa, juf, meester, of misschien wel je oma of opa, wie jij maar wilt. Vraag aan hen: *"Wil jij één goed ding opschrijven dat ik vandaag heb gedaan?"* Misschien heb je iemand geholpen, ben je dapper geweest, of heb je iets anders gedaan waar je trots op kunt zijn.
Omcirkel de smiley die het best past bij jouw gevoel vandaag en praat erover met de persoon die jouw snelweg van vandaag heeft genoteerd.

Maandag __ /__ ☹😐🙂

Dinsdag __ /__ ☹😐🙂

Woensdag __ /__ ☹😐🙂

Donderdag__ /__ ☹😐🙂

Vrijdag __ /__ ☹😐🙂

Zaterdag __ /__ ☹😐🙂

Zondag __ /__ ☹😐🙂

Jij bent geweldig!

Vergeet nooit hoe bijzonder jij bent! Of je nu een superheld bent in tekenen, een doorzetter bij lastige dingen, of gewoon iemand met een grote glimlach - de wereld heeft je nodig! Voel je vrij om deze pagina's in te kleuren op jouw manier. Of laat ze wit, dat is ook helemaal goed.

"Je bent sterker dan je denkt en uniek zoals je bent - jouw kleine stappen zijn grote overwinningen!"

"Volg je eigen pad, het maakt niet uit hoe lang, met elke stap kom je dichter bij wat je al beter kan!"

"Met vallen en opstaan maak jij je pad, want wie door blijft gaan, bereikt zijn schat!"

"Soms gaat het wat traag, soms gaat het verkeerd, maar elke stap die je zet, is er één die je leert!"


Spreukenboek

Het grote spreukenboek

1. "Heb geduld."
Soms duurt het langer om over de kronkelpaden te gaan en dat is oké. Als iets niet meteen lukt, geef jezelf dan de tijd. Herinner jezelf eraan dat het pad breder kan worden door oefening.

2. "Probeer dingen niet te vermijden die je moeilijk vindt."
Soms voelt het makkelijker om dingen die lastig zijn niet te doen. Maar juist door ze vaker te proberen, worden ze steeds een beetje makkelijker.

3. "Doe het in stapjes en vraag om hulp."
Als iets groot en moeilijk lijkt, zoals netjes schrijven, probeer dan eerst kleine stukjes te doen. En vraag gerust hulp, want samen gaat het soms sneller en is het minder zwaar.

4. "Blijf positief, ook als het moeilijk gaat."
Als je struikelt of als iets niet lukt, herinner jezelf eraan dat het niet betekent dat je minder waard bent. Kijk naar wat je al hebt geleerd en blijf vooruitkijken.

5. "Ontdek je sterke kanten."
Iedereen heeft dingen waarin hij of zij goed is. Focus op jouw brede banen en denk aan wat jou speciaal maakt. Je hebt sterke kanten, zoals je humor en je vriendschap, die waardevol zijn en die anderen misschien niet hebben.

6."Probeer het langzaam en met aandacht."
Als een taak moeilijk is, zoals schrijven of knippen, doe het dan op je eigen tempo en probeer het rustig aan te doen. Dat helpt je om de bewegingen onder controle te houden en geconcentreerd te blijven.

7. "Blijf bewegen en oefen je lichaam."
Beweging kan je helpen om sterker en meer in balans te zijn. Sporten, wandelen, of zelfs rustig ademhalen kunnen je hersenen en lichaam helpen om nieuwe paden te maken en te versterken.

8. "Zoek alternatieve wegen als iets echt moeilijk blijft."
Als schrijven lastig blijft, kun je misschien leren typen. En als een vork moeilijk is, probeer dan een ander soort bestek, er zijn altijd andere manieren om je doel te bereiken.

9. "Soms is jouw batterij leeg."
Soms heb je geen zin meer om te blijven proberen en voel je je verdrietig, boos of heel moe. En dat mag. Blijven proberen, is ook heel vermoeiend. Dus als je batterij leeg is, vul ze dan met iets wat je energie geeft. Even rusten, iets fijns doen of gewoon praten met iemand die je goed begrijpt, helpt om weer op te laden.

Advies

Hebben jullie nog niet genoeg van al deze info, dan kan je hier nog meer info vinden:

Het zorgkader voor DCD van dyspraxis vzw
handleiding voor ouders, zorgcoördinator, leerkracht
0-6 jaar, 6-12 jaar, 12-18 jaar

Oudervereniging Dyspraxis VZW

Miko gaat vooruit (Ciel Brackenier, Diane Van De Steene, Hilde Ureel)
psycho-educatie: eenvoudige uitleg voor een kind: wat is DCD
7-12 jaar

Het DCD doeboek (Eline Eeckhautte, Birger Destoop)
kleuteronderwijs

DCD survivalgids (Paul Calmeyn, Nico De Braeckeleer)
vanaf 8 jaar

DCD Belgium: http://dcdbelgium.com/
hulpmiddelen
onderzoek
ondersteuning
getuigenissen
podcasts, ...

Dankwoord

Met veel dank aan iedereen die ons geholpen heeft bij het tot stand komen van dit boek.

Personen
- Ann Desmyter
- Anouck Leo (kinesist)
- Balans
- Breinpunt
- Felien De Baeremaeker (Psychologisch conculent)
- GBS De Vlinderboom Eke
- GBS De Toetertrein Nazareth
- Griet Dewitte (Ugent)
- Groepspraktijk Heusden
- Jason Spinks (ervaringsexpert + spreker)
- Kathleen Onderbeke (Ugent)
- Kinderkine Antwerpen
- Kinesitherapiepraktijk Sofie De Mey
- LSC Vokan
- Lynn Bar-On (Ugent)
- Marieke Coussens (Ugent)
- Marleen D'Hondt (logopedist)
- Sophie Claeys (opvoedster)
- Veerle Sterckmans
- VZW Dyspraxis

Podcasts:
- krachtig anders, DCD onthuld
- Pushing pediatrics: season 3: developmental Coordination disorder (DCD) and Intellectual Disabilities

Bronnen: Tran, H. T., Li, Y. C., Lin, H. Y., Lee, S. D., & Wang, P. J. (2022). Sensory processing impairments in children with developmental coordination disorder. Children, 9(10), 1443. - Gomez, A., & Sirigu, A. (2015). Developmental coordination disorder: core sensori-motor deficits, neurobiology and etiology. Neuropsychologia, 79, 272-287. - Calmeyn, P., & De Braeckeleer, N. (2010). De DCD Survivalgids. Abimo. Kortfilm 'The Movement': https://youtu.be/Pa9qg6D5jjI?si=2wNO10UxqYLnkCpe. - Kinderrevalidatie bij coördinatiestoornissen (DCD): UMCG https://www.youtube.com/watch?v=viOm4dR9TpQ. - Wat is DCD / Dyspraxie? https://www.youtube.com/watch?v=0oR3nbSwToA - Superanders - Het is DCD! met Jantien & Sarah: https://www.youtube.com/watch?v=oOh-U4SDoU0&t=3s&ab_channel=HUMINTSolutions. - DCD https://www.youtube.com/watch?v=XmawAZmuHgg - Jason spinks: the DCD voice through poetry https://www.youtube.com/watch?v=BZcReh9LvU8 - DCD interviews: DCD belgium https://www.youtube.com/watch?v=ilJ9t28Jv84&list=PLF9YhaKfRLgqQrGqXrcVXFoFb3KD_-zf&index=3

Wil je dit boekje graag digitaal bekijken en meer te weten komen over DCD?
Scan dan deze QR-code

Tekst en afbeeldingen mogen niet overgenomen worden zonder toestemming van de auteurs