

# Op weg naar uniforme zorg, kennis en kwaliteit

## PsyQ organiseert landelijke ADHD-dag

Het is 14 februari 2008. Vandaag is de eerste bijeenkomst van alle Programma's 'ADHD bij volwassenen' van PsyQ in ons land. Om de onderlinge communicatie te bevorderen en om bij te scholen zijn alle medewerkers naar Den Haag gekomen, de plaats waar psychiater Sandra Kooij begon met de eerste afdeling ADHD bij volwassenen. *Impulsief* doet verslag.

Tekst: Monique de Mol

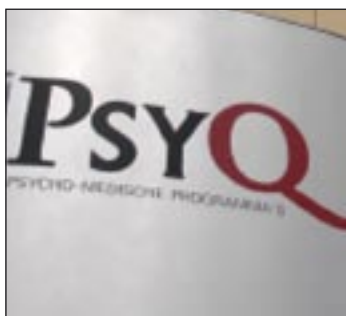
**E**r stromen zo'n negentig mensen het kerkgebouw binnen waar de bijeenkomst plaatsvindt. Onder hen zijn artsen, psychiaters, psychologen en ggz-verpleegkundigen. We worden welkom geheten door psychiater Sandra Kooij, als voorzitter van de Programmaraad ADHD bij volwassenen van PsyQ. Ze legt uit dat door de toenemende bekendheid van ADHD steeds meer volwassenen de kenmerken van deze stoornis bij zichzelf herkennen en op zoek gaan naar hulp. Hiervoor kunnen ze terecht bij de vestigingen van PsyQ. Kooij: "Het doel van PsyQ is dat iedere patiënt in elke vestiging moet kunnen rekenen op dezelfde up-to-date zorg, kennis en kwaliteit."

### Zorg van PsyQ

De lezingen van het ochtendprogramma gaan over de uniforme werkwijze binnen de vestigingen van PsyQ. Marije Bruinsma, GZ-psycholoog, begint met de eerste lezing en vertelt ons over het belang van het PsyQ protocol 'Coaching van ADHD bij volwassenen'. PsyQ heeft de richtlijnen van haar patiëntenzorg verwerkt in het zojuist verschenen

handboek *Individuele Coaching en Groepscoaching*. Daarna is het de beurt aan Leon van den Bergh, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (SPV), die een training heeft gevolgd om zijn didactische vaardigheden als groepsleider te verbeteren. Van den Bergh: "Het positieve effect op de groepen was direct zichtbaar. De deelnemers waren meer bij de training betrokken en haakten minder snel af."

De derde spreker is Rob Boeijen, manager bedrijfsvoering van het Programma. Hij legt uit dat elke patiënt dezelfde route aflegt als hij bij een vestiging van PsyQ aanklopt. Het begint met de aanmelding en intake. Vervolgens wordt de diagnose gesteld, daarna volgt de behandeling en tot slot de afronding. Er zijn zes verschillende 'zorgpaden' bij PsyQ. Deze verschillen in duur en intensiteit en bestaan meestal uit voorlichting, medicatie en coaching.



### ADHD en slaapproblemen

De lezing van psychiater Sandra Kooij gaat over ADHD, slaapproblemen en melatonine. Ze legt uit dat 70% van de mensen met ADHD een chronisch slaapprobleem heeft. "De oorzaak daarvan ligt waarschijnlijk bij een verlate slaafase, waardoor ADHD'ers moeilijk in slaap vallen, 's nachts

onrustig slapen en moeite hebben met opstaan. Het verlaat op gang komen van de productie van het hormoon melatonine speelt hierbij een belangrijke rol."

Kooij deed eerder onderzoek met Peronik Amons naar winterdepressie, waar 27% van de mensen met ADHD gevoelig voor zijn (zie *Impulsief* oktober 2007, 'Behandeling met lichttherapie werkt'). Bij winterdepressie is er ook een verband met een verstoring van de melatonineproductie. Kooij startte een onderzoek met psychiater in opleiding Maaike van Veen naar de timing van de afgifte van melatonine bij ADHD'ers met en



De deelnemers aan de landelijke ADHD-dag van PsyQ

zonder slaapproblemen. Kooij: "De uitkomsten van dit onderzoek bevestigen het vermoeden dat slaapproblemen bij ADHD verband houden met een verlate melatonineproductie (zie *Impulsief* januari 2008, 'Klaas Vaak komt te laat'). Er zijn echter nog andere onderzoeken nodig om de effecten van melatoninebehandeling aan te kunnen tonen."

Om 14.00 uur start het middagprogramma en kunnen de deelnemers kennismaken met de trainingen van PsyQ in de vorm van workshops. *Impulsief* doet mee aan de Ondersteunings- en de Impulscontrolegroep.

### Ondersteuningsgroep

Deze training is bedoeld voor partners, familieleden en ouders van volwassenen en kinderen met ADHD. "Het leven kan voor hen heel belastend zijn", vertelt psycholoog Theo van Eeden. "Partners en ouders hebben weinig rust, omdat ze voortdurend moeten aansturen en helpen. Het drukke gedrag van hun partner of kind kan

PsyQ is een organisatie die hulp biedt aan mensen met psychische problemen. Daarvoor heeft PsyQ negen verschillende programma's ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld het Programma 'ADHD bij volwassenen'.

Na twee jaar explosieve groei telt PsyQ negen vestigingen in Nederland: Amsterdam, Breda/Tilburg, Den Haag, Eindhoven, Groningen, Haarlem, Rotterdam, Spijkenisse en Zoetermeer. Meer vestigingen volgen in 2008.

de sfeer thuis zozeer bepalen dat iedereen er last van heeft. En als begrip van familie of vrienden uitblijft, kan er een gevoel van machteloosheid ontstaan."

In groepjes van vijf krijgen we de opdracht om in tien minuten zoveel mogelijk ADHD-kenmerken op te schrijven. Wij noteren: druk gedrag, geen besef van tijd, impulsief, snel boos, maakt veel rommel en ruimt niets op, kan slecht met geld omgaan, vergeet afspraken, enzovoort. Als tweede opdracht moeten we bedenken hoe je het best kunt omgaan met het drukke gedrag dat ADHD met zich meebrengt. In beide groepjes ontstaat een levendige discussie over de meest effectieve aanpak. De een adviseert om alles in het honderd te laten lopen. De ander is van mening dat je zoveel mogelijk moet helpen. Weer een ander stelt voor om zoveel mogelijk te waarschuwen voordat het fout gaat. De ideeën, tips en adviezen stuiten werkelijk over tafel.

Van Eeden gaat verder met de training en legt uit dat de vragenlijsten in het cursusboek een middel zijn om na te gaan wanneer men moeilijkheden ervaart. Zijn het de vele huishoudelijke of administratieve taken, die vaak op het bord van de partner liggen? Het nooit op tijd thuiskomen? Het niet nakomen van afspraken? Het voortdurend vergeten rekeningen te betalen? De impulsieve aankopen? Het onbegrip van de familie? We zijn nog lang niet uitgepraat als na een uur de workshop stopt. De Ondersteuningsgroep lijkt heel zinvol voor partners en ouders die niet

langer alle verantwoordelijkheid op hun schouders willen en kunnen nemen. Met deze training leren ze hun grenzen te stellen en anders met hun problemen om te gaan.

### **Impulscontrolegroep**

De workshop Impulscontrole wordt gegeven door GZ-psycholoog Marije Bruinsma en Carla Oostenbach, SPV.

Deelnemers aan de groep leren een aantal vaardigheden, die kunnen helpen om verkeerde impulsen op tijd te herkennen en beter te beheersen. Bruinsma: "Veel mensen met ADHD zijn te impulsief en doen vaak dingen waar zijzelf of anderen in hun omgeving last van hebben. Helaas zijn impulsen niet zomaar te stoppen en is de kans op herhaling groot. Voorbeelden van impulsief gedrag zijn: boosheid en agressief gedrag, eetbuien, impulsief dingen zeggen waardoor conflicten ontstaan, impulsieve aankopen doen of gokken, overhaaste beslissingen nemen, bijvoorbeeld in werk en relaties."

Hierna gaat Oostenbach verder met de uitleg over het ontstaan van impulsen. "Meestal gaat er een gebeurtenis of situatie aan de impulsdoorbraak vooraf. Situaties met een verhoogde kans op impulsief gedrag noemen we risicosituaties."

Onze eerste opdracht is om na te gaan of we zelf weleens een impulsdoorbraak hebben en wat daarbij de risicosituatie is. De impulsieve doorbraken van de *Impulsief*-verslaggever liggen voornamelijk bij het zien van chocolade, voornamelijk als ze zich lusteloos voelt. Bruinsma geeft het advies om risicosituaties zoveel mogelijk te vermijden.

Ook vertelt ze dat het mogelijk is een 'time-out' te nemen, bijvoorbeeld bij een heftige discussie of hoog oplopende ruzie. "Je zegt letterlijk: 'Ik neem even een time-out.' En vervolgens ga je wat anders

## *De ideeën, tips en adviezen stuiteren werkelijk over de tafel*

doen, bijvoorbeeld afwassen of de hond uitlaten. Op deze manier voorkom je dat er een impulsdoorbraak (escalatie) plaatsvindt."

Voor de tweede opdracht moeten we bedenken welke situaties risicovol zijn en met welke alternatieven we de risicosituaties kunnen vermijden. Zoals proberen te voorkomen dat je chocolade eet. Door niet lusteloos te worden óf geen chocolade in huis te halen. In plaats van chocolade zou je bijvoorbeeld fruit kunnen kopen. Terwijl de verslaggever dit voornemen probeert in te prenten, hoort ze dat de tijd om is. Dat is pech, want inprenten schijnt heel belangrijk te zijn voor onze hersenen om de alternatieven automatisch uit te voeren.

### **Einde dag**

Tot slot houdt Marije Bruinsma een korte toespraak en ze nodigt ons uit om de bijeenkomst af te sluiten met een drankje. Op de valreep neemt ook Sandra Kooij het woord om iedereen te bedanken voor zijn aanwezigheid. En op haar vraag of de dag beantwoord heeft aan ieders verwachting, antwoordt iedereen volmondig met JA! Ook voor *Impulsief* als gast was het een inspirerende en leerzame dag. ■

Voor meer informatie over PsyQ kunt u terecht op de website: [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl)