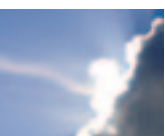




ADHD bij volwassenen



Wat is ADHD?

ADHD is de engelse afkorting van 'Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder'. In het Nederlands betekent dit 'Aandachtsstoornis met hyperactiviteit'. Over mensen met ADHD wordt wel gezegd dat bij hen 'de rem ontbreekt': ze vinden het moeilijk hun gedrag en plannen in toom te houden.

PsyQ wil patiënten met ADHD door middel van een specialistische behandeling het perspectief bieden binnen een afzienbare termijn weer zelfstandig te functioneren. De behandelaars van PsyQ zijn specialisten die zich vooral concentreren op een enkel vakgebied, in dit geval ADHD bij volwassenen en de bijkomende problemen en stoornissen.

Het programma is bedoeld voor volwassenen, die in hun dagelijks functioneren matige of ernstige problemen ondervinden door (de gevolgen van) hyperactiviteit, impulsiviteit en concentratieproblemen.

Met welke problemen kunt u bij ADHD bij volwassenen terecht?

Als u sinds de kindertijd last heeft van (innerlijke) onrust, wisselende stemmingen, woedebuien, impulsief gedrag (eerst doen en dan pas denken), snel afgeleid of chaotisch zijn, dan zou u wel eens ADHD kunnen hebben. Deze tekortkomingen leiden vaak tot slecht functioneren op het werk, in de opleiding, op financieel gebied en in relaties. Intelligente mensen met ADHD zonder hyperactiviteit komen soms pas als volwassene in de problemen, wanneer het niveau en het tempo op werk of school geleidelijk te hoog wordt. Doordat de klachten bij hen vaak wat later duidelijk worden, kan de diagnose wat lastiger te stellen zijn.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Voor de behandeling is het van groot belang om goed uit te zoeken of er inderdaad sprake is van ADHD vanaf de kindertijd tot heden, al dan niet in combinatie met andere stoornissen. Veel van de klachten behorend bij ADHD komen ook voor bij andere psychiatrische stoornissen. Om van ADHD op volwassen leeftijd te spreken, is het noodzakelijk dat de klachten al op jonge leeftijd begonnen zijn. Is dit niet het geval, dan is er mogelijk sprake van een andere diagnose. Een andere behandeling is dan wellicht meer geschikt.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Tijdens de intake kijken we intensief met u naar uw klachten en wanneer die in de loop van uw leven zijn ontstaan. Er wordt stilgestaan bij uw functioneren op dit moment en in het verleden. Indien mogelijk wordt er ook een familielid en de partner betrokken bij de diagnostiek, om een goed beeld te krijgen van het functioneren in de jeugd en de volwassenheid.

Wanneer er sprake is van ADHD op volwassen leeftijd en u besluit tot behandeling, dan biedt het programma een aantal onderdelen, waaruit uw behandeling kan bestaan.

'Toen de diagnose ADHD werd gesteld en ik de juiste medicijnen kreeg, betekende dit een keerpunt in mijn leven.'

'Ik heb al zoveel geprobeerd, maar nu met behandeling heb ik eindelijk het gevoel dat ik wat rustiger word; ik noem dat vakantie in mijn hoofd.'

Het Basispakket van de behandeling bestaat uit:

- voorlichting over ADHD en eventueel bijkomende stoornissen
- medicatie
- individuele coaching of praktische begeleiding
- lotgenotencontact, bijvoorbeeld via de Introductiegroep (coaching in groepsverband)
- de partnergroep voor partners of familieleden

Het Basis PLUS pakket kan volgen op het Basispakket en bestaat uit:

- werken aan eigen doelen in de Doelgroep en de Themagroepen
- intensieve individuele begeleiding door een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige
- psychotherapie

Wat kunt u verwachten van medicatie?

Na diagnose en voorlichting is medicatie de volgende stap in uw behandeling. Daarmee kan veel verbetering van uw klachten worden bereikt. Waarschijnlijk heeft u al van alles geprobeerd om uw klachten te verminderen, zoals bijvoorbeeld gesprekken, psychotherapie, ontspanningsmethoden, diëten, meditatie, veel sporten of alternatieve behandelingen. Meestal levert dit geen blijvend resultaat op. Na gemiddeld 30 tot 40 jaar met ADHD te hebben geleefd, lijkt het tijd om de meest effectieve behandeling te proberen: behandeling met de eerste keus medicijnen, de zogenaamde stimulantia (zoals Ritalin, Concerta of dextro-amfetamine) of met het recent voor ADHD geregistreerde atomoxetine (Strattera).

Het eerste keus medicijn methylfenidaat (Ritalin, Concerta) kan een groot verschil maken voor uw functioneren. De kans op duidelijke verbetering bij volwassenen met

ADHD ligt tussen de 50 en 70%. Dat is veel, maar het betekent ook dat er een groep van 30 tot 50% is die geen of onvoldoende effect ervaart met deze medicijnen. Voor hen zijn er alternatieven.

ADHD ligt tussen de 50 en 70%. Dat is veel, maar het betekent ook dat er een groep van 30 tot 50% is die geen of onvoldoende effect ervaart met deze medicijnen. Voor hen zijn er alternatieven.

Kan het ook zonder medicijnen?

Het kan zijn dat u, net als veel andere mensen, een hekel heeft aan of angst heeft voor medicijnen. De ervaring leert dat de rest van de behandeling (coaching, psychotherapie) dan vaak niet goed op gang komt. Daarom vinden wij het belangrijk dat u realistische voorlichting over medicijnen krijgt om zelf een goede afweging te kunnen maken. Het uitgangspunt is dat u zichzelf in elk geval de kans moet geven het een keer te proberen. Medicijnen zijn het meest effectief voor de symptomen van ADHD. Valt het tegen, dan kunt u in overleg met de arts altijd stoppen of een ander medicijn proberen.

Wat kunt u verwachten van individuele behandeling?

Natuurlijk zijn medicijnen niet de enige oplossing. Naast het medicijngebruik moet er nog veel gebeuren om orde op zaken te stellen in werk, opleiding, relaties, financiën, planning en organisatie. Hiervoor is coaching ontwikkeld. Coaching richt zich op allerlei praktische onderwerpen, zoals goed gebruik leren maken van een agenda, horloge, timer, weekschema, enzovoort. Andere belangrijke thema's zijn omgaan met geld, communiceren met uw partner en keuzes maken in opleiding of werk.

Vaak lukt het iemand met ADHD zelf wel een tijdje om hiermee goed aan de slag te gaan, maar het vasthouden van de structuur daarna is een probleem. Bij coaching leert u vaardigheden om hiermee beter om te gaan.

Coaching wordt individueel en in groepsverband aangeboden.

Indien er sprake is van problemen op het gebied van bijvoorbeeld huisvesting, financiën of de opvoeding van uw kinderen, dan is intensieve begeleiding door een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige een optie. U krijgt altijd een eigen coach of individuele behandelaar, die de behandeling coördineert.

Wat kunt u verwachten van groepsbehandeling?

In een groep leert u sneller, omdat u ook de ervaringen en tips van lotgenoten hoort en daardoor veel steun krijgt. Daarom adviseren we aan iedereen om naast de hulp van de individuele behandelaar zoveel mogelijk gebruik te maken van coaching in groepsverband.

Er zijn twee coachingsgroepen. De Introductiegroep is een groep voor startende patiënten en biedt steun en voorlichting over ADHD en de behandeling. Deze groep start elke maand en telt vier bijeenkomsten. Als u alle bijeenkomsten van de Introductiegroep heeft bijgewoond, kunt u doorgaan in de Doelengroep. Deze groep richt zich op het werken aan uw eigen doelen, die geformuleerd worden in kleine haalbare stappen en elke twee weken geëvalueerd worden. Op deze manier kunt u vaardigheden trainen totdat ze routine zijn. De duur van deze open groep is maximaal een tot anderhalf jaar.

Naast de coachingsgroepen kennen we ook twee Themagroepen. In de Vrouwengroep ontmoeten vrouwen met ADHD elkaar en komen specifieke problemen aan de orde. De groep telt zes bijeenkomsten, om de twee weken. In de G-Training wordt geleerd verstand en gevoel meer met elkaar in balans te brengen. Dit kan helpen om meer controle te krijgen over gevoelens en gedrag. De groep telt acht bijeenkomsten en komt wekelijks bijeen.

*‘Ik herken mezelf in mijn dochter,
die de diagnose ADHD heeft gekregen.’*

Wat is psychotherapie?

Psychotherapie kan nuttig zijn om alle gebeurtenissen een plek te geven. Het is niet effectief voor de kernsymptomen van ADHD en om die reden wordt psychotherapie pas aangeboden als medicatie en coaching al zijn ingezet. Psychotherapie is wettelijk beperkt tot maximaal 25 bijeenkomsten, waarvoor een eigen bijdrage wordt gevraagd.

Er zijn twee vormen van psychotherapie. Een op gedragstherapie gebaseerde aanpak kan helpen om meer controle te krijgen over impulsief gedrag, negatief denken of woedebuien. Bij coaching wordt overigens tevens van de principes van de gedragstherapie gebruik gemaakt.

Relatietherapie kan ingezet worden bij problemen in de relatie, als beide partners dit willen. Relatietherapie is niet nuttig als een van beide partners vindt dat het probleem uitsluitend bij de ander ligt. De verschijnselen van ADHD leiden nogal eens tot relatieproblemen en de partner is vaak sinds lange tijd overbelast.

Dit geldt zeker als er ook kinderen met ADHD of andere gedragsproblemen zijn. Soms heeft de partner zelf ook hulp nodig.

De duur van relatietherapie varieert en wordt in overleg afgesproken.

Wat is de Partnergroep?

Voor uw partner en/of andere familieleden is er de Partnergroep. In deze groep kunnen zij vrijuit praten met andere familieleden of partners van volwassenen met ADHD. Naast voorlichting zijn herkenning van de problemen bij elkaar en steun erg belangrijk. De Partnergroep telt tien wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

*‘Ik begin aan veel, maar heb
moeite dingen af te maken.’*

Door wie wordt u behandeld?

Het behandelteam van het programma ADHD bij volwassenen bestaat uit psychiaters, psychologen, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en psychotherapeuten.

Wanneer wordt u behandeld?

Het programma ADHD bij volwassenen is van maandag tot en met donderdag geopend van 8.00 tot 21.00 uur en op vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur. De therapie-tijden zijn afhankelijk van keuzen uit het behandel aanbod. Het programma ADHD bij volwassenen is zo opgezet, dat u alleen voor gesprekken of groepsbijeenkomsten naar ons toe komt. In Zoetermeer is het programma recent gestart en wordt vooralsnog alleen het Basispakket aangeboden.

Wat mag u van de behandeling verwachten?

De maximale behandelduur binnen het Basispakket (voorlichting, medicatie, coaching, Introductiegroep en Partnergroep) is een jaar. Verlenging in de vorm van het Basis PLUS pakket (Doelengroep, Themagroepen, intensieve begeleiding, psychotherapie) is mogelijk tot maximaal twee jaar, als u en het behandelteam dit nodig vinden.

Als u relatief weinig diagnoses heeft, gemotiveerd bent en alle afspraken nakomt, verminderen de klachten het snelst (binnen 6 maanden tot een jaar). Als u ook last heeft van andere stoornissen, zoals angst, depressie of verslaving, worden deze vaak eerst behandeld. Het kan dan wat langer duren voordat met de behandeling van de ADHD zelf kan worden begonnen, maar ook dan is duidelijke verbetering mogelijk.

Het behandel aanbod van ADHD bij volwassenen is continu in ontwikkeling. Nieuw behandel aanbod is in de maak en regelmatig worden patiënten geëquireerd over hun ervaringen met en wensen ten aanzien van behandeling.

Het programma beschikt over een kwaliteitssysteem dat gecertificeerd is volgens de HKZ-norm. Deze norm is een afgeleide van de ISO-norm en toegespitst op de geestelijke gezondheidszorg. Dit houdt onder andere in dat alle processen binnen het programma worden getoetst op kwaliteit en doelmatigheid. Certificering volgens de HKZ-norm zal in 2008 voor alle instellingen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg verplicht worden.

‘Mijn huisarts wist niet dat ADHD ook bij vrouwen voorkomt.’

Hoe meldt u zich aan?

Wanneer u zich wilt aanmelden voor een behandeling door PsyQ, kunt u het beste eerst contact opnemen met uw huisarts. Deze kan een verwijfsbrief afgeven. Daarna kunt u telefonisch of via onze website contact opnemen met onze Centrale Aanmelding. De medewerkers van deze afdeling noteren uw administratieve gegevens en stellen u telefonisch enkele vragen over uw klachten. Dit gesprek vraagt even uw tijd, maar we kunnen u ook terugbellen op een tijdstip dat beter schikt. Ook maken we direct met u een afspraak voor een eerste gesprek met een hulpverlener, desgewenst binnen een week.

De Centrale Aanmelding is bereikbaar op maandag t/m donderdag van 8.00 tot 20.00 uur. Op vrijdag zijn wij geopend van 8.00 tot 16.30 uur.

Het telefoonnummer is 070-391 82 82.

U kunt u ook via onze website www.psyq.nl aanmelden; dan bellen wij u op. Als het u op dat moment niet schikt om over uw klachten te spreken, bellen we u op een ander tijdstip.

Waar vindt u meer informatie?

Voor meer informatie kunt u terecht op onze sites: www.adhdbijvolwassenen.nl of op www.psyq.nl. Op deze sites vindt u niet alleen een overzicht van alle stoornissen en behandelingen, maar kunt u eventueel ook een zelftest doen, die aangeeft of en in welke mate er sprake is van bepaalde problematiek. Daarnaast vindt u er links naar andere aanbieders van informatie, zoals patiëntenverenigingen en kunt u in veel gevallen in contact komen met lotgenoten.

Heeft u persoonlijke vragen dan kunt u voor informatie of advies contact opnemen met onze voorlichtingsmedewerkers. Zij kunnen u informatie geven over behandel mogelijkheden, over aanmelding en verwijzing of antwoord geven op meer algemene vragen over psycho-medische klachten.

Via informatiecentrum@psyq.nl krijgt u op werkdagen binnen 24 uur antwoord. Wilt u bellen dan kan dat op werkdagen tussen 8.00 en 20.00 uur (vrijdags tot 16.30 uur) op nummer 070-391 83 83. Komt u liever langs voor een gesprek, dan kunt u van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur terecht bij de Informatiebalie in ons gebouw aan de Lijnbaan 4, op de begane grond.

Adressen

Stadhoudersplantsoen 2
2517 JL Den Haag

Louis Braillelaan 42
2719 EK Zoetermeer

Colofon

Deze brochure is een uitgave van PsyQ
Redactie: PsyQ, afdeling Communicatie
Vormgeving: Die Haghe/AM&S
Den Haag, juni 2005
Q-0502



Deze brochure is met zorg samengesteld. Onderdelen van het behandelaanbod kunnen in de loop der tijd echter veranderen. Daarom kunt u aan deze brochure geen rechten ontleen.