

Heb ik AD(H)D?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Heb ik AD(H)D?

Het is niet altijd makkelijk om je aandacht erbij te houden: je wordt bijvoorbeeld tijdens het koken gebeld door een vriend. Terwijl jullie praten, bedenk je dat je de hond nog moet uitlaten en ben je al lang vergeten dat er een pan op het vuur staat. Of je ratelt in een enthousiaste bui maar door en laat je vrienden niet uitpraten. Daar hoeft je je geen zorgen over te maken. Er kan echter meer aan de hand zijn wanneer je voortdurend aandachtsproblemen hebt en/of impulsief en hyperactief bent. Misschien heb je dan wel ADHD of ADD.



Verschil ADHD en ADD

ADHD staat voor attention-deficit/hyperactivity disorder: een aandachtsdeficiëntie-/ hyperactiviteitsstoornis. ADD is een subtype van ADHD. Bij ADD heb je weinig tot geen last van hyperactiviteit, daarom valt de 'H' weg in de naam. De aandachts- en concentratieproblemen staan op de voorgrond. Je komt niet druk over, maar je hoofd zit wel vol gedachten.

ADD wordt tegenwoordig ook wel het overwegend onoplettende type ADHD genoemd. In deze folder wordt enkel de term ADHD gebruikt, maar het kan

dus zijn dat jij een subtype van ADHD hebt waarbij je vooral last hebt van aandachtsproblemen. ADHD begint in de kindertijd en je kan er je hele leven last van hebben. Hoewel de aandoening niet plotseling bij volwassenen ontstaat, wordt het soms wel pas op latere leeftijd herkend.

ADHD kan jouw leven flink op z'n kop zetten. Misschien heb je vanwege concentratieproblemen en rusteloosheid moeilijkheden op je werk. Of je vergeetachtigheid en impulsiviteit leiden tot ruzies met je partner. Ook kun jij je onzeker of wanhopig voelen. Je staat er echter niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp en begeleiding leer jij met je ADHD om te gaan en met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.





We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.

Ben ik de enige?

Zeker niet. Vroeger werd gedacht dat alleen kinderen ADHD konden hebben en dat je over de stoornis heen groeide. Dat blijkt vaak niet zo te zijn. Naar schat-

ting heeft in Nederland 3-5% van de kinderen, volwassenen en ouderen ADHD. Zowel mannen als vrouwen kunnen last hebben van de stoornis.

Waarom heb ik ADHD?

Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar de oorzaken en risicofactoren van ADHD. Zeker is dat het niet je eigen schuld is. Er wordt aangenomen dat de aanleg voor ADHD vanaf je geboorte al aanwezig is. Onder andere erfelijke factoren zijn van invloed op het ontstaan van ADHD. Wanneer bijvoorbeeld een van je ouders ADHD heeft, ben jij gevoeliger voor het krijgen van de aandoening. Ook bepaalde omgevingsfac-

toren kunnen een rol spelen en de erfelijke aanleg mogelijk versterken: bijvoorbeeld complicaties tijdens de zwangerschap of vroeggeboorte.

ADHD draag je vaak je leven met je mee. Je kan er echter goed mee leren omgaan zodat je weer de regie over je leven krijgt. Dát staat bij de behandeling van PsyQ centraal.



Kenmerken van ADHD

ADHD uit zich bij iedereen op een andere manier, elke persoon is immers uniek. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat jij weinig last hebt van hyperactiviteit. Een combinatie van meerdere van onderstaande kenmerken zou kunnen betekenen dat je ADHD hebt:

1. Aandachtsproblemen, gekenmerkt door minstens vijf van de volgende symptomen:

- Je bent snel afgeleid.
- Je vindt het lastig je aandacht bij werkzaamheden of activiteiten te houden.
- Je raakt vaak dingen kwijt, zoals sleutels of je werkdoos.
- Je bent vergeetachtig.
- Je hebt vaak moeite met het organiseren of plannen van activiteiten.
- Je vindt het lastig op details te letten en maakt slordigheidsfouten op bijvoorbeeld je werk.
- Je lijkt dikwijls niet te luisteren wanneer mensen je aanspreken.
- Je kunt je slecht concentreren op je werkzaamheden of je hebt juist een hyperfocus op slechts één ding.
- Je volgt aanwijzingen van bijvoorbeeld een collega vaak niet op.

2. Hyperactiviteit en impulsiviteit, gekenmerkt door minstens vijf van de volgende symptomen:

- Je beweegt onrustig met je handen en voeten of je wiebelt op je stoel.
- Je verlaat vaak je plaats op momenten dat verwacht wordt dat je blijft zitten, bijvoorbeeld tijdens vergaderingen.
- Je vindt het vaak lastig om je met ontspannende activiteiten bezig te houden.
- Je voelt je vaak rusteloos, tijdens je werk loop je bijvoorbeeld constant naar de koffiemachine of de wc.
- Je kunt slecht stil zitten en je wilt altijd bezig zijn.
- Je praat vaak erg veel.
- Je geeft dikwijls al een antwoord voordat de vraag is gesteld.
- Je vindt het moeilijk om op je beurt te wachten.
- Je kunt ondoordachte besluiten nemen.
- Je kunt wat opdringerig zijn of overkomen, je mengt je bijvoorbeeld ongeraagd in een gesprek.

Misschien herken jij jezelf niet in bovenstaande kenmerken, maar maak je je toch zorgen. Aarzel dan niet om naar de huisarts te gaan. Hij of zij kan jou verder helpen.

Leven met ADHD

Leven met ADHD kan lastig zijn voor jou en je naasten. Je kunt je bijvoorbeeld zó rusteloos voelen dat je steeds van baan wilt veranderen of in een impulsieve bui besluit je partner te verlaten. Tevens kan de zoektocht naar spanning – omdat dit helpt je aandacht tijdelijk te verhogen – leiden tot risicovol gedrag als gokken. Veel mensen

met ADHD hebben slaapproblemen en ook angstklachten en depressies komen veel voor. Mensen met ADHD hebben ook veel positieve eigenschappen. Ze zijn vaak creatief en enthousiast. Omarm je talenten en pak de problemen die je ervaart aan met hulp van PsyQ, zodat je je talenten kunt ontwikkelen.

PsyQ staat voor je klaar

PsyQ staat voor je klaar: je kan bij ons zonder al te lang te hoeven wachten een behandeling krijgen. Misschien vind je het lastig om te horen dat je ADHD hebt, maar tegelijkertijd kan het ook veel duidelijkheid en inzicht geven.

Er kan begonnen worden met de acceptatie, behandeling en begeleiding. We bieden vooruitstrevende zorg aan volwassenen met ADHD. Eventueel worden familie of partner bij de behandeling betrokken.



Behandelingen voor ADHD

PsyQ is een specialist op het gebied van ADHD. In 2002 is het *PsyQ Kenniscentrum ADHD bij volwassenen* opgericht. Hier houden onderzoekers zich onder andere bezig met het vergroten van kennis over ADHD bij volwassenen, het ontwikkelen van nieuw behandelbeleid en het geven van cursussen aan behandelaars.

Onze behandelaars zijn deskundig en betrokken en helpen jou om zo goed mogelijk om te gaan met de problemen die je ervaart.



Van huisarts naar PsyQ

Je huisarts verwijst jou wanneer nodig door naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijfsbrief kun je bij ons terecht voor behandeling en begeleiding. Eerst word je door onze specialis-tische behandelaars onderzocht.

Tijdens het onderzoek kijken we welke problemen je ondervindt op je werk of binnen je gezin. Het is belangrijk om te weten waar je tegenaan loopt, maar ook wat je sterke kanten zijn.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

Welke behandeling geschikt voor je is, ligt aan de soort en ernst van je klachten. Wanneer je bijkomende klachten als angst, depressie en slaap-problemen hebt, worden die ook on-derzocht en behandeld.

Vaak wordt gekozen voor een combinatie van psycho-educatie, individuele- en/of groepstherapie en medicatie. Binnenkort kan je ook met je behandelaar samenwerken in de Super Brains app voor ADHD.

Psycho-educatie

Er wordt aan jou en je naasten onder andere uitgelegd wat ADHD is en wat de gevolgen kunnen zijn. Ook krijg je

tips over het omgaan met ADHD. Zo groeit je kennis en dat zorgt vaak voor meer ontspanning en overzicht.





Individuele- en groepstherapie

Tijdens individuele- en/of groepstherapie leer je bijvoorbeeld strategieën om zo goed mogelijk met je ADHD om te gaan. Wanneer je individuele coaching krijgt, neem je meestal ook deel aan een groepsbehandeling. Er bestaan verschillende groepen,

die uiteenlopen van het leren van algemene vaardigheden tot het aanpakken van specifieke problemen, zoals een negatief zelfbeeld. Tijdens de therapie is er voldoende ruimte voor het onderling uitwisselen van ervaringen en tips.

Medicatie

Medicatie speelt een essentiële rol bij de bestrijding van de symptomen van ADHD. Het doel is dat jij je beter kunt concentreren en helderder kunt

denken. Uiteraard word je van tevoren goed geïnformeerd en gebeurt het voorschrijven van medicatie enkel in overleg.

Weg met vooroordelen

PsyQ vindt het belangrijk dat ADHD bij volwassenen meer onder de aandacht wordt gebracht. Er zijn nog steeds mensen die denken dat alleen kinderen ADHD kunnen hebben en dat het maar een fase is. Daarnaast heersen er vooroordelen over ouderen, volwassenen (en kinderen) met ADHD: 'je bent ongeïnteresseerd', 'ADHD? Maar je bent toch niet zo druk' of zelfs 'jaja, goed excuus voor je gedrag'.

ADHD wordt niet altijd serieus genomen: 'ach, iedereen heeft soms een beetje ADHD, je moet je gewoon beter concentreren.' Maar als je ADHD hebt, lukt je dat helaas niet goed, hoe graag je het ook zou willen.



ADHD zichtbaar en bespreekbaar maken

Vooroordelen hangen vaak samen met een gebrek aan kennis. Vrienden, je partner of familie en mogelijk jijzelf zijn niet altijd op de hoogte van de kenmerken en achtergronden van ADHD. Wanneer er open over ADHD wordt gesproken, groeit ook de kennis

over deze aandoening. Je naasten én jijzelf kunnen er dan mogelijk beter begrip voor opbrengen en er mee leren omgaan. Bij PsyQ willen we daarom meer dan alleen ADHD behandelen. We helpen ook om het bespreekbaar te maken.

PsyQ helpt!

Aandoeningen zoals ADHD komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken en biedt ook steun aan naasten. Bij ons staat niemand er alleen voor. Wij doen er alles aan om met jou een succesvol resultaat te bereiken.

Specialistisch, deskundig en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende up-to-date behandelingen voor de meest voorkomende psychische

problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaren zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.



Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/adhd.

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.