

ADHD en ADD bij volwassenen

**Danique de Boer
Astrid Pool, Marleen Karssen**



ADHD Simulator

**Wat is AD(H)D
volgens jou?**

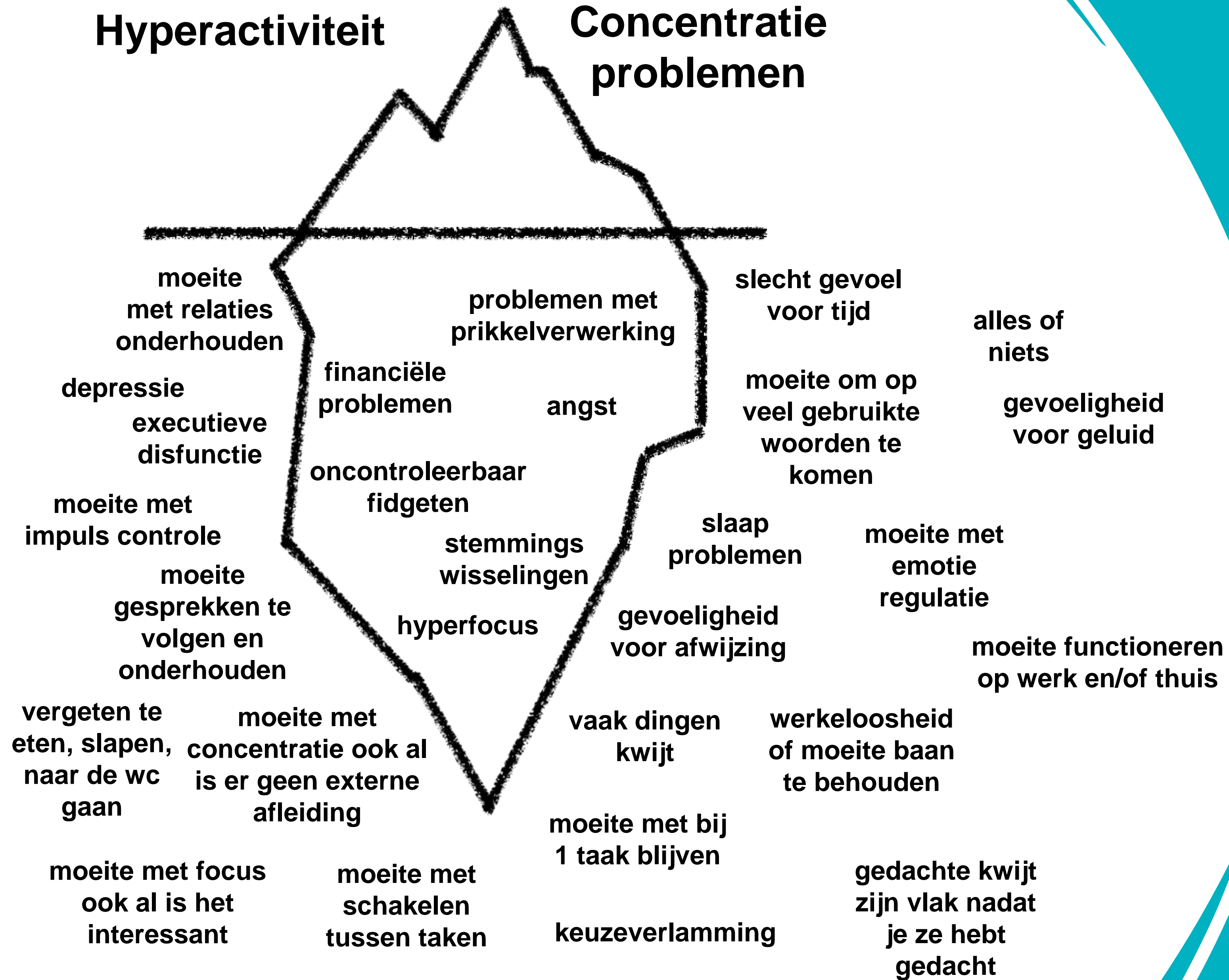


**Wat betekent
ADHD voor mij?**

Wat is AD(H)D?

Hyperactiviteit

Concentratie problemen



moeite met relaties onderhouden

depressie
executieve disfunctie

moeite met impuls controle

moeite gesprekken te volgen en onderhouden

vergeten te eten, slapen, naar de wc gaan

moeite met focus ook al is het interessant

financiële problemen

oncontroleerbaar fidgeten

stemmingswisselingen

hyperfocus

moeite met concentratie ook al is er geen externe afleiding

moeite met schakelen tussen taken

problemen met prikkelverwerking

angst

vaak dingen kwijt

moeite met bij 1 taak blijven

keuzeverlamming

slecht gevoel voor tijd

moeite om op veel gebruikte woorden te komen

slaap problemen

gevoeligheid voor afwijzing

werkeloosheid of moeite baan te behouden

gedachte kwijt zijn vlak nadat je ze hebt gedacht

alles of niets

gevoeligheid voor geluid

moeite met emotie regulatie

moeite functioneren op werk en/of thuis

Kenmerken ADHD

—

Veel vergeten
Hyperactief
Impulsief
Concentratieproblemen
Stemmingswisselingen
Woedebuien



+

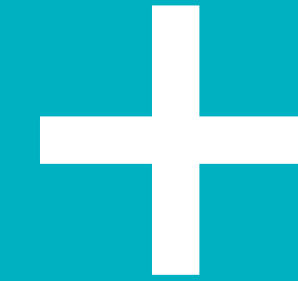
Bijzondere interesses
Veel aankunnen
Creatief
Humor
Sociaal
Niet saai

Kenmerken

ADD



Moeite met concentreren
Verdwalen in gedachten
Inactief
Terugtrekken uit contact
Stemmingswisselingen
Uitstellen

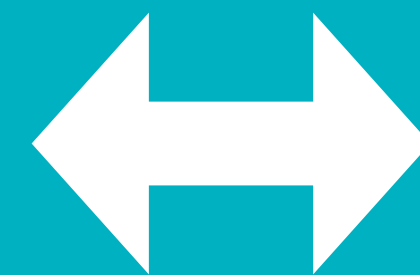


Creatief
Veel overdenken
Goed doordenken
Andere interesses
dan doorsnee
Huiselijk en vaak zorgzaam

Vershil ADD/ADHD

ADD

Introvert
Sociaal angstig
Geremd
Controle-behoeftig
“Flight”
Inactief



ADHD

Extrovert
Joviale presentatie
Impulsief
Hyperactief
Controle-verlies
“Fight”

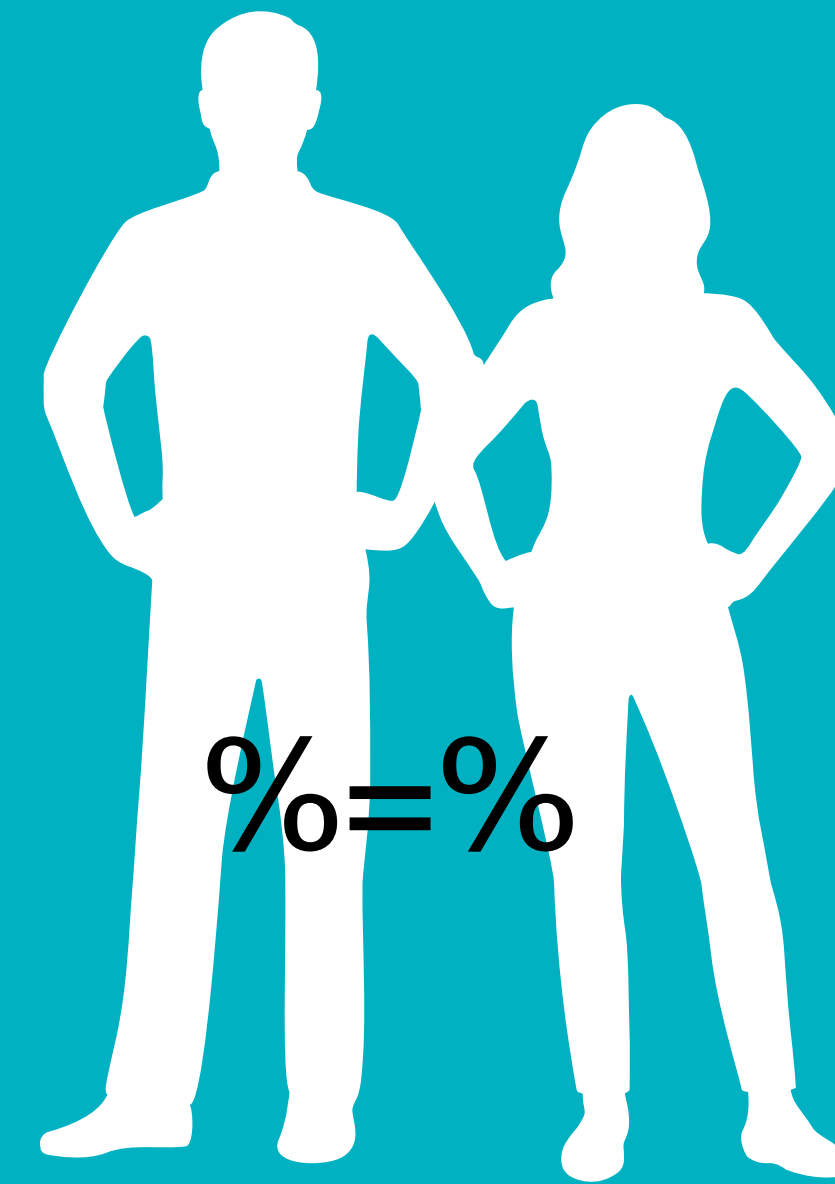
Hoe vaak komt het voor?



kinderen



volwassenen

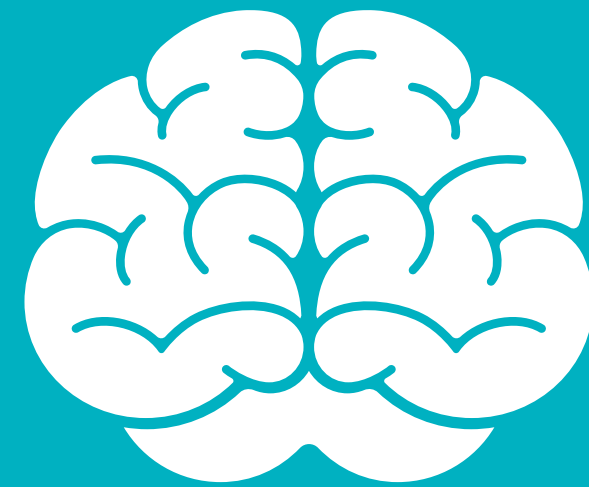


mannen en
vrouwen

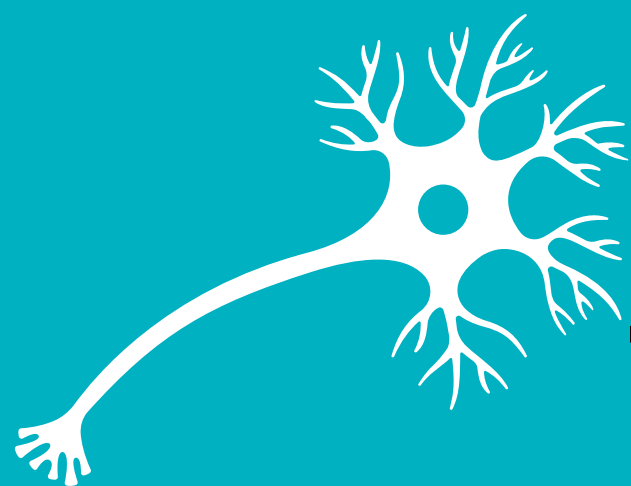
Oorzaken



erfelijkheid



werkgeheugen



**neuro
transmitters**



beloningsysteem

Problemen met zelfregulatie

Problemen in het dagelijks leven



Co-morbiditeit

Stelling:

Je hebt een diagnose nodig

Diagnostiek

Wat en hoe

Gevolgen onderdiagnostiek

Meer klachten en sociale problemen

Lager opleidingsniveau

Lagere zelfwaardering

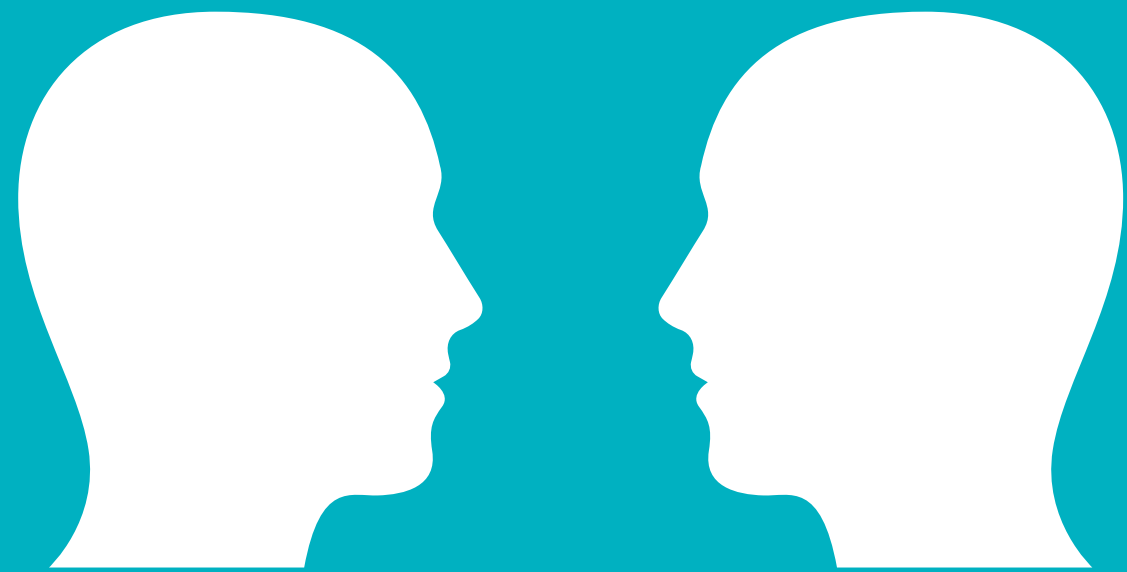
Grotere afhankelijkheid

Minder behandeling

Negatieve visie op de jeugd/zelfbeeld

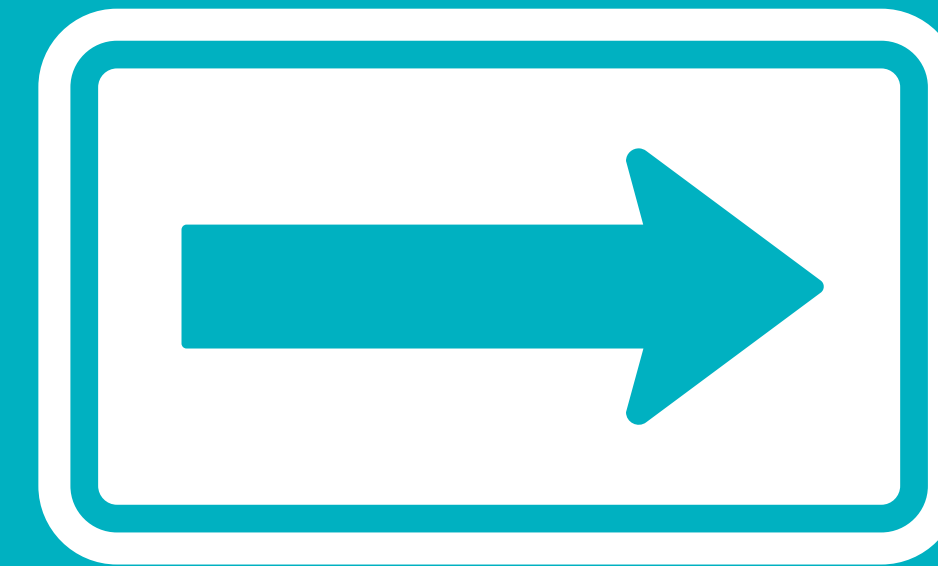
Behandeling

Aanmelding



via huisarts

Doorverwijzing

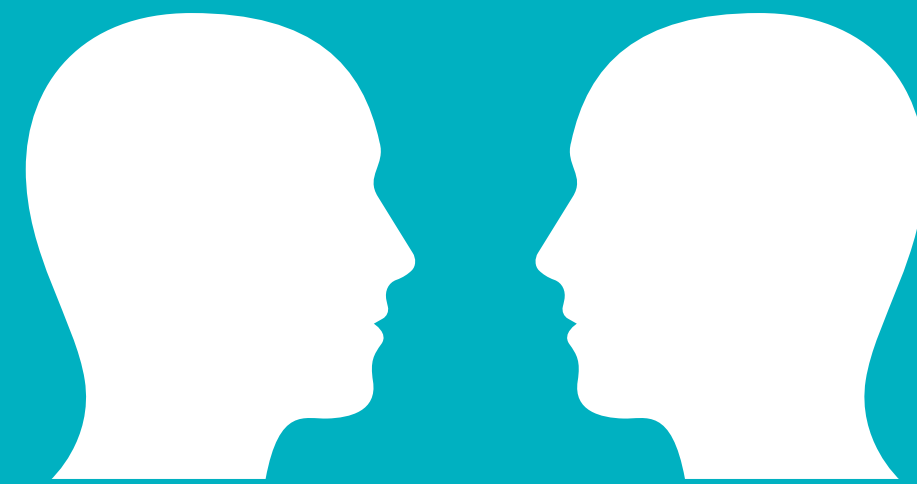


**naar SGGZ of
basis-GGZ (bijv. Amici of DiSofa)**

Behandeling



Medicatie



Coaching



Psycho-educatie



Psycho-educatie

Doelengroep



Zelfbeeldgroep

T₁ I₁ P₃ S₁

Tips voor naasten

NIET doen:

- 1. Verantwoordelijkheid overnemen**
- 2. De hulpverlener spelen**
- 3. Steeds benoemen wat NIET goed gaat**
- 4. Conventionele verwachtingen hebben**
- 5. Inflexibel zijn**

Tips voor naasten

WEL doen:

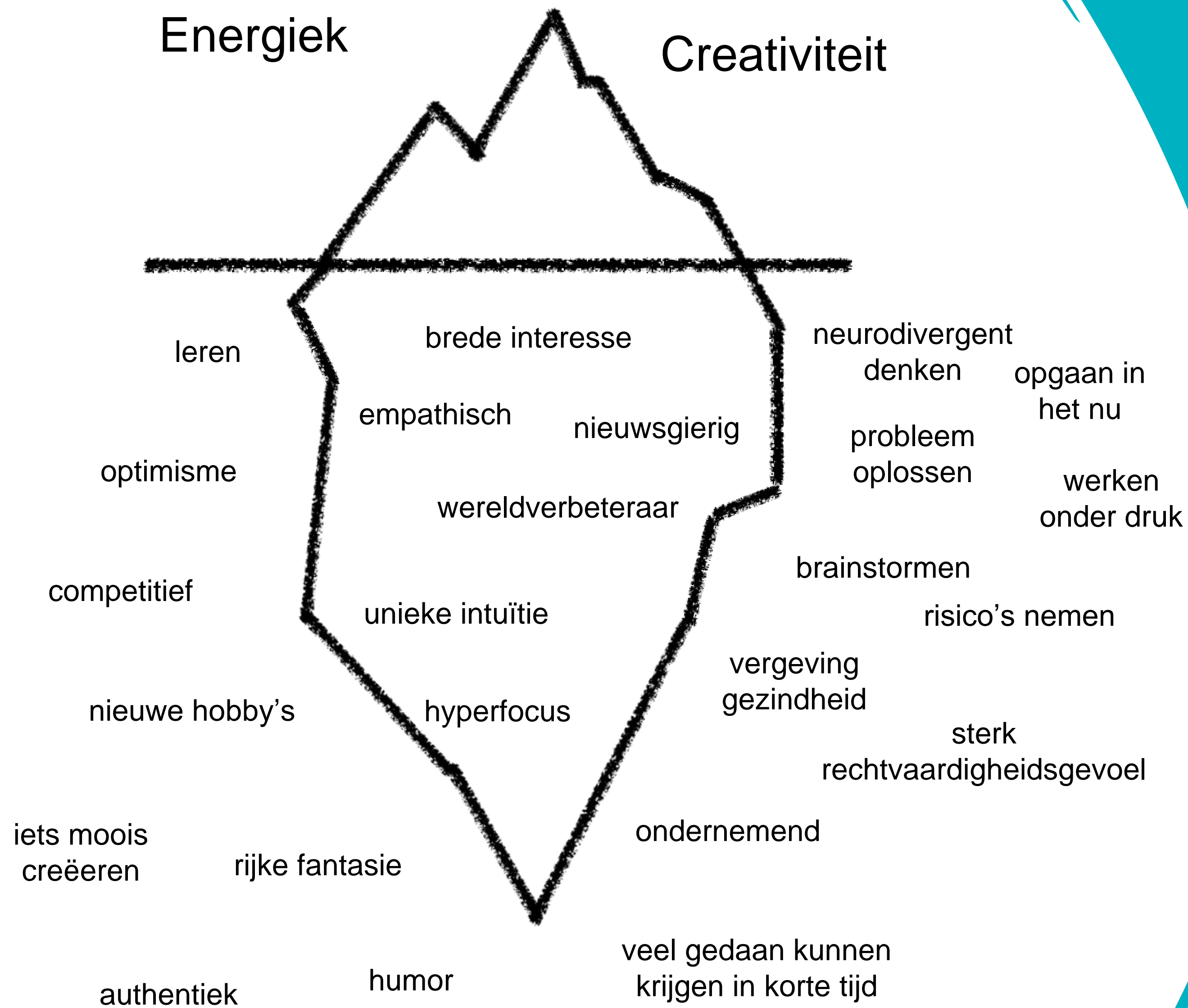
1. **Wees creatief in uw hulp**
2. **Help bij structureren, plannen, en tijd inschatten (*Alléén bij gevraagd advies*)**
3. **Acceptatie**
4. **Blijf communiceren!**

Tips voor mensen met ADHD

- 1. Kwaliteiten**
- 2. Draaglast verlagen**
- 3. Structuur, ritme en regelmaat**
- 4. Acceptatie**
- 5. Zoek hulp**
- 6. Herkenning en erkenning**

Stelling:

Wat heb je aan tips als je ze niet toe kunt passen?



Volg je eigen brein

Maatje

Lotgenoten

Zelfbeeldtraining

Verwerkingstijd

Juiste omgeving

Vragen?

adhd.pagina.nl
balanspagina.demon.nl
adhdbijvolwassenheid.nl

levente.nl
impulsdigitaal.nl
ggz-nhn.nl

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

