

WEBINAR

Plannen en organiseren voor mensen met ADHD



PLANNEN EN ORGANISEREN VOOR MENSEN MET ADHD

**Praktische handvatten voor structuur en
ondersteuning**

WAT IS ADHD?

- **Aandachts- en concentratiestoornis met hyperactiviteit**

DIAGNOSE ADHD

- **DIVA**
- **Ontwikkelingsanamnese**
- **Vastlopen op meerdere levensgebieden**

POLL

Stelling: Je groeit over ADHD heen.

Waar of niet waar?

VORMEN VAN ADHD

- **Gecombineerd beeld**
- **Overwegend onoplettend beeld**
- **Overwegend hyperactief/impulsief beeld**

Tot 18 ADHD:

- ♂ 4,3%
- ♀ 3,0%

Vanaf 18 ADHD:

- ♂ 3,7%
- ♀ 2,7%

HOE ONTSTAAT ADHD?

- Erfelijke aanleg
- Regelfuncties van de hersenen
- Invloed van omgevingsfactoren

POSITIEVE KENMERKEN



PROBLEMEN MET PLANNEN EN ORGANISEREN

POLL

Stelling: Mensen met ADHD kunnen niet leren plannen.

Waar of niet waar?

DOELEN EN TECHNIEKEN ROND PLANNING

- **Haalbare doelen stellen - doelen moeten behapbaar zijn**
- **Tijd inschattingvaardigheden - timen van een taak, één ding tegelijk doen, body doubling**

DOELEN EN TECHNIEKEN ROND PLANNING

- **Agendasysteem ontwikkelen**
- **Prioriteitenstellen - ABC-technieken**

DOELEN EN TECHNIEKEN ROND PLANNING

- **Planning maken - balans in de dag, gezond dag-, nacht ritme en eetpatroon**
- **Omgaan met uitstelgedrag - doen wat moet en vervolgens belonen**

DOELEN EN TECHNIEKEN ROND PLANNING

- Afleidbaarheid verminderen - stop-denk-doe oefeningen, online gedrag leren beheersen en regievoeren over push-meldingen
- Nadenken over beloningen

ERVARINGSVERHAAL VAN DIONNE

- **Driveveer leren plannen: GEEN BURNOUT MEER**
- **Van weerstand naar “meewerk” stand**
- **Leren erover te praten en gezin er bij betrekken**

TOOLING

- **Digitale agenda**
- **Google nest**
- **Excel**

VRAGEN?

Mail naar preventie@ggz-nhn.nl

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

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

