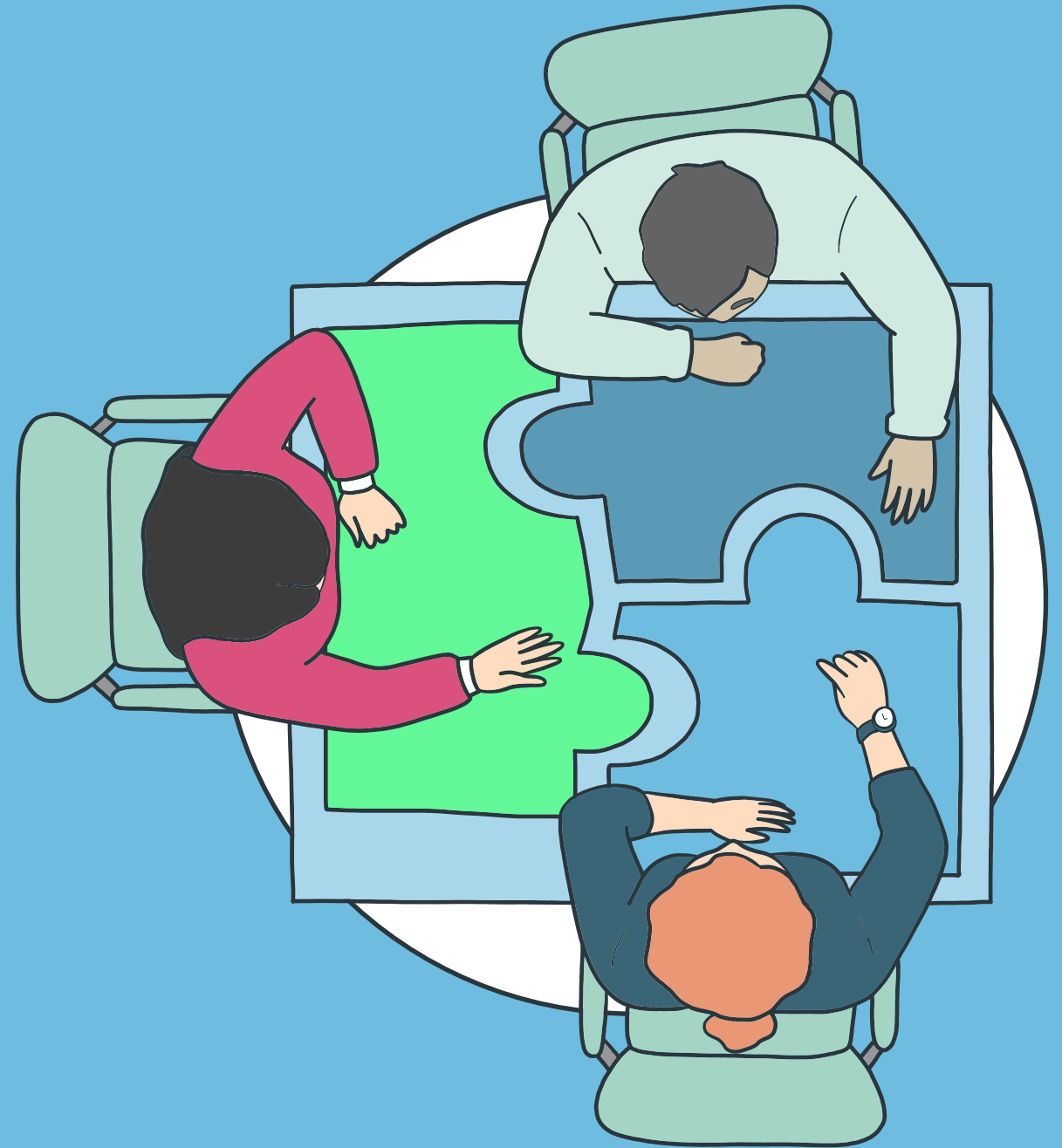


# Samen beslissen bij ADHD

Toolkit voor passende  
zorg en ondersteuning



*Dit is een interactieve pdf*

# Handreiking bij het gebruik van toolkit

## Handreiking gebruik van toolkit

### Overzichtskaat

### Schema van zorg en ondersteuning

### Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

< VORIGE VOLGENDE >

## Samen Beslissen: de best passende zorg en ondersteuning bepaal je samen

Samen beslissen ofwel gezamenlijke besluitvorming betekent dat jij samen met de zorgverlener en eventueel je naaste (partner, familielid of goede vriend) bekijkt welke behandeling en ondersteuning passen in jouw situatie. De inbreng van jou als cliënt, je naaste

en zorgverlener(s) is gelijkwaardig, omdat jullie allemaal expert zijn op je eigen terrein. Jijzelf weet alles over je eigen beleving, wensen en voorkeuren. Naasten kennen jou in goede en slechte tijden, kennen hun eigen draagkracht en weten wat hun

behoefte is aan ondersteuning door de zorgverleners. Zorgverleners zijn expert op het gebied van ADHD en de mogelijkheden in behandeling en begeleiding die daarbij horen.

## Toolkit Samen beslissen bij ADHD voor volwassenen

Om samen te kunnen beslissen is het belangrijk dat iedere cliënt, naaste en zorgverlener over dezelfde basiskennis beschikt. Met deze toolkit bieden we verschillende kaarten die daarbij helpen. Ze bevatten de meest recente inzichten uit de wetenschap, professionele praktijk en de ervaringskennis van cliënten en naasten. In deze toolkit vind je:

- **Overzichtskaat:** Hierin lees je wat ADHD inhoudt en hoe de zorg voor ADHD georganiseerd is.
- **Keuzekaarten ADHD voor volwassenen:** Keuzekaarten geven een overzicht van de mogelijkheden die je volgens de zorgstandaard hebt voor zorg, ondersteuning en eigen regie. Er zijn vier kaarten:

1. Psychologische behandelingen
2. Behandelingen met medicatie
3. Begeleiding en zelfmanagement
4. Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

Elk thema bestaat uit verschillende mogelijkheden en elke mogelijkheid wordt met antwoorden op vijf dezelfde vragen uitgelegd. De mogelijkheden staan van boven naar beneden in het overzicht en van links naar rechts vind je de antwoorden op de vijf vragen. Met dit overzicht kun je de mogelijkheden gemakkelijk samen bespreken. De keuzekaarten geven overigens niet alle mogelijkheden weer, maar bieden een relevant overzicht.

## Waarvoor kun je deze toolkit gebruiken als cliënt en naaste?

- **Oriënteren en voorbereiden:** Je kunt het informatiemateriaal gebruiken om je te oriënteren op wat je van de zorg kunt verwachten en op welke behandelmogelijkheden er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, een cliëntondersteuner of een ervaringsdeskundige. Zo kun je gesprekken voorbereiden.
- **Samen afwegen en kiezen:** Je kunt de informatie uit de toolkit gebruiken om samen met je zorgverlener (en naaste) de voor- en nadelen van de verschillende keuzes te bespreken. Zo zijn de keuzeopties inzichtelijk en weeg je deze samen af.

In de praktijk kan soms blijken dat je huidige zorgverlener (nog) niet alle opties kan bieden. Je zoekt samen naar een oplossing of alternatief. Dat kan soms ook betekenen dat je verandert van zorgverlener.

## Wat kun je als (ervarings) deskundige met deze toolkit?

- **Informer en verspreiden:** Ervarende deskundigen, cliëntondersteuners en zorgverleners kunnen cliënten, naasten en elkaar wijzen op de toolkit en deze bijvoorbeeld aan een informatiepakket of psycho-educatiecursus toevoegen. De toolkit kan ook digitaal worden verspreid.

# Overzichtskaart

## Handreiking gebruik van toolkit

### Overzichtskaart

### Schema van zorg en ondersteuning

### Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

< VORIGE VOLGENDE >

### Wat is ADHD?

ADHD is de afkorting voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Het belangrijkste kenmerk van ADHD is problemen met aandacht, impulsiviteit en hyperactiviteit. Dat betekent dat je moeite kunt hebben om je ergens op te concentreren of snel afgeleid bent, dat je dingen doet zonder erbij na te denken en dat je erg druk kunt zijn. ADHD is niet alleen een probleem van kinderen. Inmiddels weten we dat ADHD-problemen ook kunnen aanhouden als je volwassen bent. Bij volwassenen uit ADHD zich meer als onrust in het hoofd, dan in druk gedrag of bewegingsonrust.

### Welke soorten ADHD zijn er?

ADHD uit zich op verschillende manieren, waarbij bepaalde ADHD-kenmerken de overhand hebben. Dat noemen we beelden. Er bestaan drie beelden van ADHD:

- **Gecombineerd beeld:** iemand met een gecombineerd beeld is druk en impulsief en heeft daarnaast ook moeite met het vasthouden van aandacht.

- **Overwegend onoplettend beeld:** iemand met dit beeld heeft vooral moeite met het vasthouden van aandacht. Dit wordt vaak 'ADD' genoemd.
- **Overwegend hyperactief impulsief beeld:** iemand met dit beeld is vooral druk en gedraagt zich impulsief.

### ADHD als variatie op eigenschappen

Mensen hebben een grote variatie van eigenschappen die van invloed zijn op hoe goed het lukt om dagelijks te functioneren. Die eigenschappen kun je beschrijven in termen van uitersten.

Bijvoorbeeld van heel geconcentreerd, rustig en beheerst aan de ene kant tot afgeleid, onrustig en impulsief aan de andere kant. Beelden van ADHD vallen aan de rechterkant van deze lijn.

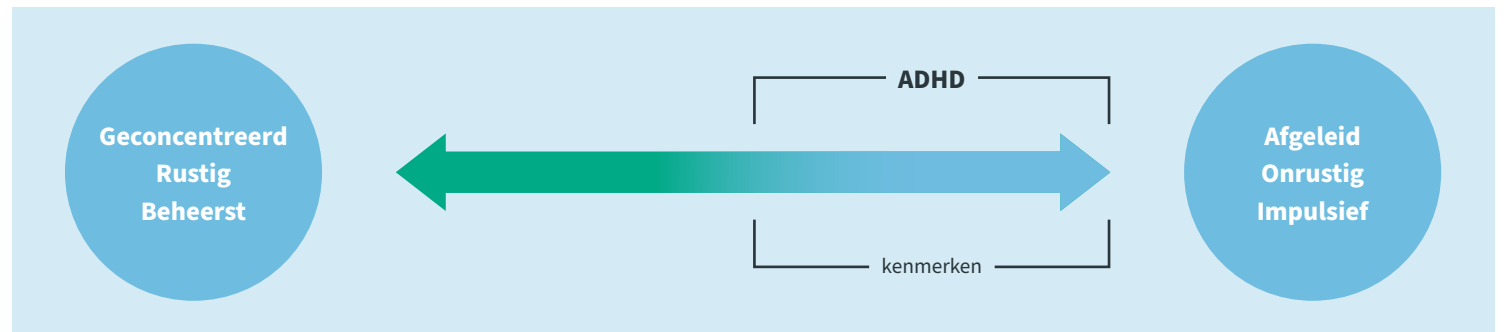
### Wat zijn de gevolgen van ADHD?

ADHD kan een behoorlijke invloed hebben op het dagelijks leven van volwassenen in onze maatschappij. Veel mensen met ADHD hebben last van uitstelgedrag, komen te laat en zijn vergeetachtig. Dat zorgt vaak voor bijkomende problemen, zoals weinig slapen, angst of paniekgevoelens. Ook problemen met het vinden en volhouden van werk komen

veel voor. ADHD komt zelden alleen voor, mensen kunnen daarnaast last hebben van gedragsproblemen, leerproblemen, autisme, tics of verslavingen. Het kan een hele zoektocht zijn om inzicht te krijgen in wat je nodig hebt en wat bij je past aan ondersteuning.

Levert ADHD alleen problemen op?

Zeker niet: volwassenen met ADHD kunnen bijvoorbeeld snel denken, zijn creatief, kunnen goed improviseren en goed praten. Die positieve eigenschappen kun je juist goed benutten.



# Overzichtskaart

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

< VORIGE VOLGENDE >

## Impuls & Woortblind

Impuls & Woortblind is er voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie. Ze werken veel met ervaringsdeskundigheid en via de website delen ze hun kennis.

Je kunt er terecht voor:

**Voorlichting en informatie:** Bij ADHD denken nog steeds veel mensen aan drukke, impulsieve kinderen. Dat ADHD bij volwassenen voorkomt, was tot een aantal jaren geleden grotendeels onbekend.

**Belangenbehartiging:** Een diagnose geeft je vaak houvast en duidelijkheid, maar in praktische zin heb je er ook vaak last van, zo blijkt. Bijvoorbeeld bij het halen van je rijbewijs, als je een arbeidsongeschiktheidsverzekering wil afsluiten, bij het aanmelden voor een opleiding of het krijgen van de juiste ondersteuning op je werk.

## Ervaringsdeskundige Cliënt-

**ondersteuning:** Je hebt behoefte aan hulp of ondersteuning. Wie kan jou het beste helpen? Bij welke instantie moet je zijn? De ervaringsdeskundige cliëntondersteuner helpt jou op weg.

**Het ADHD CAFE:** Ontmoet elkaar iedere maand in de AD(H)D-café's op de volgende locaties.

**ADHD Evenementen:** Hier vind je alle evenementen zoals vragenuurtjes en webinars over ADHD.

# Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

< VORIGE VOLGENDE >

## Zorg bij volwassenen met ADHD

In het rechter schema staat weer-gegeven hoe de zorg en ondersteuning voor volwassenen met ADHD er over het algemeen uitziet. Ook staat er welke keuzekaarten je kunt lezen om te weten welke zorg en ondersteuning cliënten, experts en professionals aanraden.

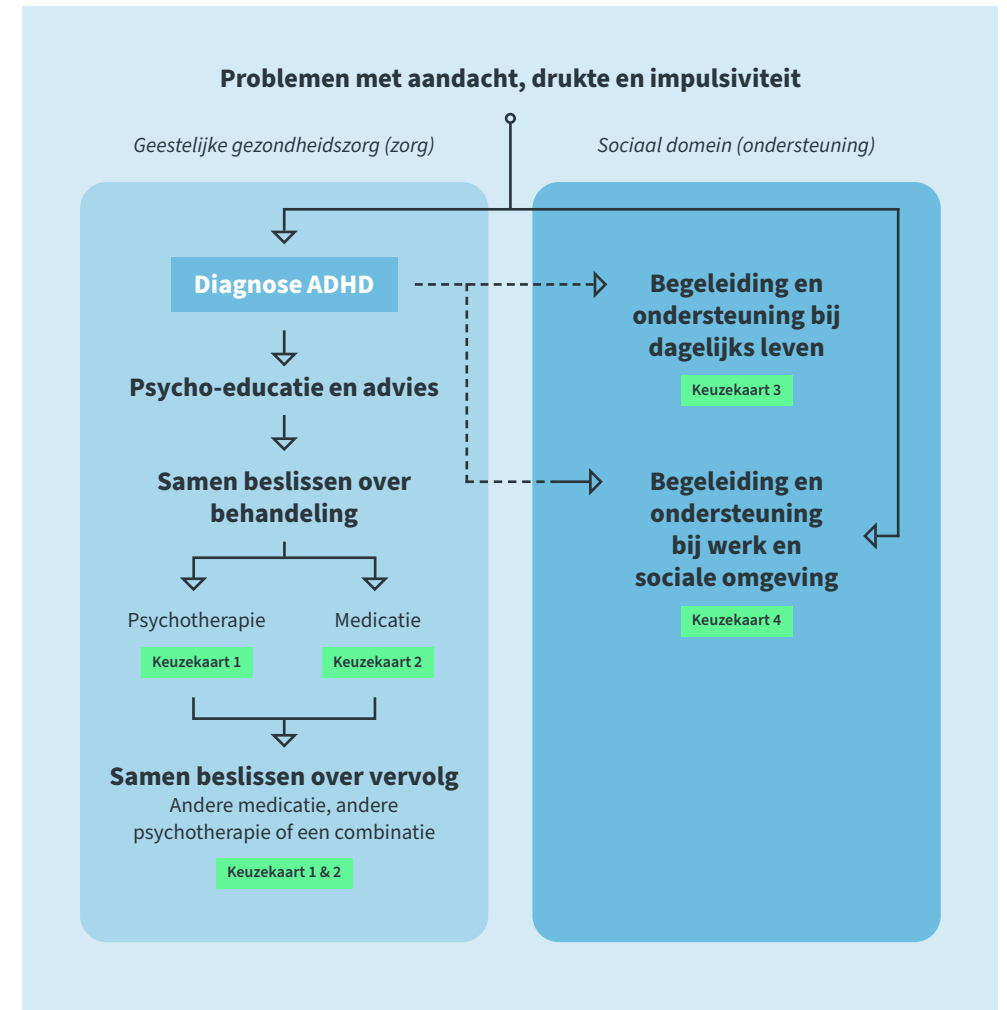
## Behandeling van symptomen via de geestelijke gezondheidszorg

Als blijkt dat je problemen met aandacht, drukte en impulsiviteit jou of je omgeving zodanig in de weg zitten dat je daar hulp bij nodig hebt, dan kun je hulp zoeken in de geestelijke gezondheidszorg. Na onderzoek kan worden vastgesteld of er sprake is van de diagnose ADHD. Hoe erg de ADHD ook is, je behandelaar leert je om de ADHD te begrijpen en daar mee om te gaan (psycho-educatie en advies). Als dat niet voldoende blijkt te zijn, dan beslis je samen met je behandelaar om verder te kijken naar behandelmogelijkheden om de symptomen van ADHD aan te pakken. Dat kan een behandeling met een

psycholoog of psychotherapeut zijn of behandeling via medicatie. Jullie maken samen een keuze wat het beste bij je past. Mocht blijken dat wat jullie gekozen hebben onvoldoende helpt, dan beslissen jullie samen welke andere behandeling volgt. Informeer jezelf goed over de kosten en vergoedingen die horen bij de verschillende behandelmogelijkheden, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

## Begeleiding en ondersteuning bij het leven via het sociale domein

Naast het behandelen van je symptomen, kan het goed zijn dat je op één of meerdere momenten ondersteuning en begeleiding nodig hebt op verschillende levensgebieden. Denk aan begeleiding bij werk, of om een goed dag- en nachtritme op te bouwen. Dit kun je in het sociale domein vinden, via de gemeente waarin je woont of via je werkgever. Cliënten- en naastenorganisaties kunnen je vaak ook wijzen op mogelijkheden voor passende ondersteuning en waar je deze kunt vinden.



# Keuzekaart | Psychologische behandelingen

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

◀ VORIGE VOLGENDE ▶

Wanneer bij jou de diagnose ADHD is vastgesteld, of als jij of je naaste klachten hebben van je ADD of ADHD, dan zijn er diverse behandel-mogelijkheden. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van psycho-logische behandelingen oftewel niet-medicamenteuze behandelingen. Het zou ook kunnen dat je op een later moment deze behandelingen combineert met medicatie.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT  
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE  
VOLGENDE PAGINA

## Psycho-educatie

Met Psycho-educatie vergroot je je kennis over de diagnose ADHD en je behandel-mogelijkheden.

BEKIJK ONDERDEEL  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Cognitieve gedrags-therapie (CGT) en ACT

Bij CGT wordt bekeken welke gedachten je gedrag en gevoelens veroorzaken. Bij ACT leer je beperkingen accepteren en er mee om te gaan.

BEKIJK ONDERDEEL  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Schematherapie

Deze therapie is erop gericht verandering aan te brengen in de patronen waarin je denkt, voelt en je gedraagt.

BEKIJK ONDERDEEL  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Vaktherapie

Dit is een vorm van therapie waarin doen en ervaren centraal staan. Je gaat aan de slag met opdrachten en activiteiten.

BEKIJK ONDERDEEL  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Psycho-educatie

### Wat houdt het in?

Psycho-educatie is het vergroten van je kennis over de diagnose ADHD en je behandelmogelijkheden. Het doel is dat je door informatie en adviezen inzicht krijgt in je eigen gedrag en waar dat toe kan leiden, zowel positief als negatief. Bij naasten zorgt psycho-educatie voor handvatten en meer begrip.

### Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer je de diagnose ADHD hebt gekregen zal je behandelaar psycho-educatie meestal als eerste stap inzetten. Zowel als behandelvorm, als om je van informatie te voorzien. Thuis kun je de informatie (eventueel met je naaste) nog eens doorlezen en de adviezen toepassen.

### Waarmee kan het me helpen?

Psycho-educatie zorgt voor herkenning en inzicht. Het zou je kunnen motiveren om bepaalde behandelingen te starten en vol te houden. Door een goed inzicht in je eigen gedrag kun je ook anderen duidelijk maken wat jouw “gebruiksaanwijzing” is.

### Waar kan ik last van krijgen?

De informatie die je krijgt kan confronterend zijn en emoties oproepen. Het kost vaak tijd om te accepteren dat je ADHD hebt. De informatie is soms niet voldoende voor al je vragen. Je kunt dan aanvullende gesprekken met je behandelaar hebben.

### Wat kan ik verwachten?

Bij psycho-educatie krijg je stap voor stap meer informatie en ga je samen met je behandelaar op zoek naar je sterke punten en de hindernissen bij het oplossen van je problemen. Psycho-educatie wordt een-op-een en ook in groepen aangeboden. Het kan als ondersteuning voor je naasten beschikbaar zijn.

## Cognitieve gedragstherapie (CGT) en ACT

### Wat houdt het in?

Bij CGT wordt bekeken welke gedachten je gedrag en gevoelens veroorzaken. Deze gedachten (cognities) worden vervolgens getoetst en bijgesteld, zodat ze beter kloppen en minder problemen geven. Acceptance and Commitment Therapie (ACT) is een vorm van gedragstherapie waarbij je leert je beperkingen te accepteren en hiermee om te gaan.

### Wanneer wordt het ingezet?

CGT of ACT kunnen als behandeling voor ADHD worden ingezet, maar ook om bijkomende problemen naast ADHD aan te pakken, zoals slaapproblemen, verslaving of tics. Overleg met je behandelaar is belangrijk voor je aan de slag gaat met CGT of ACT. ACT wordt op dit moment nog niet veel ingezet bij ADHD.

### Waarmee kan het me helpen?

Door CGT krijg je meer inzicht in je manier van denken, voelen en reageren. Met dit inzicht kun je in een veilige setting aan de slag gaan met het veranderen van je gedachten en gedrag. Bij ACT leer je je gedachten accepteren zodat je je kan focussen op dingen die je echt belangrijk vindt.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het volgen van CGT of ACT is intensief en soms confronterend. Je moet er voor open staan om met jezelf aan de slag te gaan. Het kan zijn dat je eerst in een meer stabiele situatie moet komen voordat je in therapie kunt gaan. Sommige mensen met ADHD ervaren CGT als te voorspelbaar.

### Wat kan ik verwachten?

Vaak zit er vaardigheidstraining bij CGT die speciaal op ADHD gericht is. CGT/ACT kun je individueel of in een groep volgen. Het kan door een psychotherapeut in zijn/haar praktijk, of in een ggz instelling gedaan worden. Soms volg je de therapie (deels) online. Vaak maak je tussendoor zelf opdrachten of doe je oefeningen thuis.

## Schematherapie

### Wat houdt het in?

Een schema is een combinatie van opvattingen, herinneringen en bijbehorende emoties die mensen hebben over zichzelf, anderen en de wereld. Dit schema kan problemen veroorzaken. Schematherapie is erop gericht om de invloed van vroege, “ongezonde” schema’s af te zwakken en verandering aan te brengen in de patronen waarin je denkt, voelt en je gedraagt.

### Wanneer wordt het ingezet?

Oorspronkelijk is schematherapie een behandeling voor persoonlijkheidsstoornissen. Het blijkt echter ook goed te werken voor onder andere depressie, of piekeren en onzekerheid, (deels) vanuit ADHD. Doordat schematherapie een combinatie is van cognitieve en ervaringsgerichte technieken is het heel afwisselend. Schematherapie wordt nog niet vaak ingezet bij ADHD.

### Waarmee kan het me helpen?

Door niet alleen te praten, maar de emoties ook echt te voelen, leer je wat je werkelijke behoeften zijn. Je gaat oude gewoontes doorbreken. Doordat je schema’s leert herkennen en veranderen zul je anders gaan denken, doen en voelen en ben je beter opgewassen tegen problemen.

### Waar kan ik last van krijgen?

Schematherapie kan lang duren en zwaar, confronterend en emotioneel zijn. Je moet er voor open staan om met jezelf op een diepere laag aan de slag te gaan. Je moet patronen doorbreken die soms al lang bestaan en onderdeel zijn van de ADHD, maar ook deels aangeleerd kunnen zijn.

### Wat kan ik verwachten?

Je kunt schematherapie zowel individueel als in groepsverband doen. Vaak krijg je een of twee sessies per week en duurt de totale behandeling tussen de een en drie jaar. Verschillende oefeningen geven je inzicht in je manier van reageren en hoe je dit kunt vervangen door een gezonde reactie. Je krijgt ook huiswerkopdrachten mee.

## Vaktherapie

### Wat houdt het in?

Vaktherapie is een vorm van therapie waarin doen en ervaren centraal staan. Vaktherapie kent verschillende werkvormen (dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht). Je gaat aan de slag met gerichte opdrachten en activiteiten waarbij je kunt oefenen met concentratie, focus en afstemming op anderen.

### Wanneer wordt het ingezet?

Vaktherapie kan aangeboden worden in een behandeltraject naast psychotherapie en/of medicatie. Meestal ziet men het als een aanvulling. Je kunt ook zelf contact opnemen met een vaktherapeut om te onderzoeken of deze therapievorm bij je past. Je gaat dan direct met de vaktherapeut aan de slag. Overleg dit wel met je eventuele andere behandelaren.

### Waarmee kan het me helpen?

Je krijgt inzicht in je manier van reageren. Je leert rust te nemen voor je reageert, zodat je even stil kunt staan voor je handelt. Je kunt ook leren om jouw eigen grenzen aan te geven. Je kunt een positiever zelfbeeld ontwikkelen en je zelfvertrouwen vergroten.

### Waar kan ik last van krijgen?

Vaktherapie vraagt om een andere manier van denken over je problemen. Dat moet wel bij je passen. Het ervaren staat centraal, waardoor het soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op hoe je je voelt.

### Wat kan ik verwachten?

Vaktherapie bij ADHD kan individueel of in groepen gevolgd worden, afhankelijk van jouw draagkracht en situatie. Het kan in een instelling gegeven worden, maar ook door zelfstandige therapeuten. Er zijn verschillende oefeningen en vormen waarin je zult gaan werken.

# Keuzekaart | Behandelingen met medicatie

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 **Behandelingen met medicatie**
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

◀ VORIGE VOLGENDE ▶

Je ADD- of ADHD-klachten kunnen verlicht worden wanneer je medicijnen gaat innemen. Doe dit altijd onder begeleiding van een arts. Hieronder geven we een overzicht van de meest gebruikte medicijnen bij ADHD. Van tevoren is niet te voorspellen welk middel bij jou gaat werken. Dit ga je samen met je behandelaar onderzoeken: het is dus belangrijk hem/haar op de hoogte te houden van wat je merkt aan effect en bijwerkingen. Je maakt afspraken over hoe je contact met hem/haar kan houden, zodat je (met name onverwachte) klachten gelijk kunt melden. Samen met je behandelaar bespreek je ook de gevolgen van je medicijngebruik voor je deelname aan het verkeer. Daarnaast is het belangrijk om samen te beslissen in het zoeken naar de juiste dosering en eventuele afbouw in stappen. Medicatie kan alleen zinvol zijn na goede diagnostiek en wanneer psycho-educatie en adviezen op zichzelf niet helpen. Medicatie in combinatie met psychologische behandeling komt eveneens voor.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT  
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE  
VOLGENDE PAGINA**

## Methylfenidaat

Dit medicijn behoort tot de stimulerende middelen en de invloed van deze stof op je gedrag en concentratie is direct merkbaar.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## (Lis)dexamfetamine

Dit medicijn behoort tot de stimulerende middelen en wordt in het bloed omgezet tot dexamfetamine en werkt daarom langer door (ongeveer 14 uur).

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Atomoxetine en guanfacine

Dit zijn geen stimulerende middelen en komen meestal pas in beeld na het uitproberen van de stimulerende middelen, omdat deze minder effectief zijn gebleken.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Overige medicijnen

Soms worden bij bijkomende klachten of als eerdergenoemde middelen niet goed werken antidepressiva (bupropion), antipsychotica, bloeddrukverlagende middelen of slaapmiddelen ingezet.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*



## Methylfenidaat

### Wat houdt het in?

Dit medicijn behoort tot de stimulerende middelen en werkt in de hersenen op het dopamine- en noradrenalesysteem. De invloed van deze stof op je gedrag en concentratie is direct merkbaar. Voor methylfenidaat is het belangrijk om te zoeken naar de dosering die het best bij je past, die is voor elke persoon verschillend.

### Wanneer wordt het ingezet?

Methylfenidaat wordt als eerste keuze-optie ingezet, omdat hier veel positieve resultaten mee zijn en ook de meeste ervaring mee is opgebouwd. Na verloop van tijd kan het zijn dat je de dosering moet aanpassen of op zoek gaat naar een ander middel, als je nog ondersteuning van medicatie nodig hebt.

### Waarmee kan het me helpen?

Methylfenidaat werkt vooral op het houden van focus/volhouden van aandacht, concentratie en motivatie, iets minder op 'onrust'. Je kunt meer overzicht in je bestaan ervaren. Daardoor kun je beter gaan functioneren op diverse levensgebieden.

### Waar kan ik last van krijgen?

De meest voorkomende bijwerkingen zijn minder eetlust, een droge mond en slechter inslapen. Als het middel is uitgewerkt kunnen klachten als onrust en concentratieverlies toenemen. Dit heet een reboundeffect (een terugslag-effect). Het kan lastig zijn om een ritme te vinden, zowel in medicatiegebruik als in je eetpatroon.

### Wat kan ik verwachten?

Gedurende het gebruik van dit medicijn zul je je lichamelijke gezondheid goed in de gaten moeten houden (gewicht, lengte, bloeddruk). Het inregelen kost tijd en je moet een passend ritme zien te vinden. Kijk op de website van het CBR voor de actuele regels rondom deelname aan het verkeer. Zorg dat je kunt aantonen dat je methylfenidaat om medische redenen gebruikt.

## (Lis)dexamfetamine

### Wat houdt het in?

Dit medicijn behoort tot de stimulerende middelen en werkt in de hersenen op het dopamine-/noradrenaline-/serotoninesysteem. Lisdexamfetamine wordt in het bloed omgezet tot dexamfetamine en werkt daarom langer door (ongeveer 14 uur).

### Wanneer wordt het ingezet?

Dexamfetamine wordt eveneens als eerste keuze-mogelijkheid ingezet, net als methylfenidaat. Of je positieve effecten ervaart bij dexamfetamine moet je zelf in overleg met de behandelaar onderzoeken. Ook voor dexamfetamine is het nodig om te zoeken naar de dosering die het beste bij je past.

### Waarmee kan het me helpen?

Het medicijn kan de ADHD-klachten doen verminderen, je aandacht verbeteren en je ervaart vaak minder onrust (meer rust) waardoor prestaties en functioneren verbeteren. Daardoor kun je beter gaan functioneren op diverse levensgebieden.

### Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt last krijgen van verminderde eetlust, een droge mond, slechter inslapen, hoofdpijn, buikpijn, gewichtsafname en hartritme stoornissen. Daarnaast is er een reboundeffect mogelijk (zie hiernaast). De drugstest van de politie reageert op deze medicatie.

### Wat kan ik verwachten?

Dexamfetamine is kortwerkend en moet vaker op een dag worden ingenomen. Lis-dexamfetamine behoudt zijn werking de hele dag, waardoor er geen schommelingen zijn in het effect. Kijk op de website van het CBR voor de actuele regels rondom deelname aan het verkeer. Zorg dat je kunt aantonen dat je dexamfetamine om medische redenen gebruikt.

## Atomoxetine en guanfacine

### Wat houdt het in?

Atomoxetine werkt in de hersenen op het noradrenalesysteem. Het is geen stimulerend middel. Guanfacine: is wat minder goed onderzocht dan atomoxetine, maar werkt op een andere manier op het noradrenalesysteem.

### Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicijnen worden ingezet bij klachten door ADHD en komen meestal pas in beeld na het uitproberen van de stimulerende middelen, omdat atomoxetine en guanfacine minder effectief zijn gebleken. Het duurt vaak langer voordat de werking merkbaar is.

### Waarmee kan het me helpen?

Je kunt je aandacht beter vasthouden en daardoor beter functioneren. Atomoxetine werkt 24 uur lang en de meeste mensen ervaren geen schommelingen in het effect op je gedrag, die er bij de stimulerende medicijnen kunnen wel zijn.

### Waar kan ik last van krijgen?

Atomoxetine en guanfacine kunnen invloed hebben op je hartslag, bloeddruk, stemming en karakter. Minder heftige bijwerkingen zijn misselijkheid, hoofdpijn, slaperigheid, dofheid en minder eetlust. Er is minder bekend over de lange termijn effecten van deze medicijnen dan bij de beide stimulantia.

### Wat kan ik verwachten?

Voordat je start en ook tijdens de behandeling krijg je een medisch onderzoek vanwege sommige mogelijke bijwerkingen van dit medicijn. Het is belangrijk om deze medicatie dagelijks in te nemen. Het kan een paar weken tot drie maanden duren voordat je weet of deze medicijnen goed bij je werken.

## Overige medicijnen

### Wat houdt het in?

Bij ADHD worden soms ook antidepressiva (bupropion), antipsychotica, bloeddrukverlagende middelen of slaapmiddelen ingezet. Een aantal van deze medicijnen werkt op een andere manier in de hersenen dan de stimulerende en niet-stimulerende middelen.

### Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicijnen worden meestal ingezet wanneer er bijkomende klachten naast ADHD bestaan of wanneer de eerder genoemde middelen niet goed werken.

### Waarmee kan het me helpen?

Medicijnen die bijvoorbeeld depressie, slaapproblemen of tics aanpakken, kunnen ook een verlichting van de ADHD-klachten geven, of een verlichting van de bijkomende klachten naast ADHD, waardoor de ADHD-problemen hanteerbaarder worden.

### Waar kan ik last van krijgen?

Alle medicijnen kunnen bijwerkingen geven en zijn soms ook niet heel uitgebreid onderzocht op hun (lange termijn) werking bij ADHD. Daarom worden ze steeds pas na onderzoek en in goed overleg overwogen als mogelijkheid om in te zetten.

### Wat kan ik verwachten?

Wanneer je start moet je het moment van inname en de dosering goed in de gaten houden. Het kan even duren voordat je lichaam gewend is aan de medicijnen en deze hun werk goed kunnen doen.

# Keuzekaart | Begeleiding en zelfmanagement

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 **Begeleiding en zelfmanagement**
- 4 Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

◀ VORIGE VOLGENDE ▶

Voor het verbeteren van je vaardigheden rondom werk, relaties of het oplossen van problemen kun je hulp krijgen van professionals in en rondom de ggz. Het kan ook zijn dat je af en toe wat extra ondersteuning nodig hebt op bepaalde levensgebieden. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van begeleiding en ondersteuning, om vaardigheden aan te leren of iets aan je (vastgelopen) situatie te veranderen.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT  
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE  
VOLGENDE PAGINA**

## Vaardigheids- training

Deze training is vaak gericht op het leren plannen en organiseren en ook kun je werken aan je leefstijl, hoe je omgaat met anderen en hoe je problemen kunt oplossen of voorkomen.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Coaching

Coaches zijn opgeleid om je te ondersteunen op allerlei levensgebieden b.v. bij het vinden of behouden van werk, het omgaan met geld, bij bewegen of bij leefstijlveranderingen.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Zelfzorg en leefstijl

Zelfzorg gaat om zorgen voor jezelf, b.v. ontspanning zoeken die bij je past of regelmatig sporten. Het gaat ook om leefstijl zoals gezonde voeding, beweging, structuur en slaap.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Ondersteunende activiteiten

Dit zijn activiteiten zoals b.v. meditatie, yoga, tai chi en mindfulness om je gedachtestroom tot rust te brengen.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Vaardigheidstraining

### Wat houdt het in?

Een vaardigheidstraining voor mensen met ADHD is vaak gericht op het beter leren plannen en organiseren van je dagelijks leven. Daarnaast kun je ook werken aan je leefstijl, hoe je omgaat met andere mensen en aan hoe je problemen op kunt lossen of voorkomen.

### Wanneer wordt het ingezet?

Een vaardigheidstraining kan op verschillende momenten ingezet worden. Vaak ook als eerste behandelvorm. Je kunt het als korte ondersteuning gebruiken, het kan ook onderdeel zijn van een cognitieve gedragstherapie voor ADHD.

### Waarmee kan het me helpen?

Onderwerpen die aan bod komen zijn vaak praktisch: planning en agendabeheer, je eigen geldzaken regelen, keuzes maken en omgaan met concentratieproblemen. Je werkt ook aan persoonlijke doelen. Hiermee zullen je dagelijkse leven en je plannen voor de toekomst soepeler kunnen verlopen.

### Waar kan ik last van krijgen?

Een “standaard” vaardigheidstraining, zoals bijvoorbeeld timemanagement, kan mogelijk niet goed bij je passen, of aansluiten bij jouw wensen. Het kan een hele zoektocht zijn om te weten wat je nodig hebt en te vinden wat werkt bij jou.

### Wat kan ik verwachten?

Vaardigheidstraining wordt individueel of in groepsverband gegeven, vaak bij ggz-instellingen, maar ook via zelfstandig werkende zorgverleners. Je krijgt materialen om (vooraf) thuis te bestuderen en huiswerkopdrachten mee. Let erop dat de training en trainer goed zijn afgestemd op het werken met mensen met ADHD.

## Coaching

### Wat houdt het in?

Coaches zijn opgeleid om je te kunnen ondersteunen op allerlei levensgebieden. Zo kunnen ze je helpen met het vinden en behouden van werk, het omgaan met geld, bij klachten van gespannenheid en bij het voorkomen van een burn-out, met beweging en bij leefstijlveranderingen. Er zijn ADHD-coaches actief die zelf ervaringsdeskundig zijn.

### Wanneer wordt het ingezet?

Veel mensen met ADHD maken op eigen gelegenheid of via het werk gebruik van de diensten van een coach. Een bezoek aan een coach kun je zien als een soort “apk”, iets wat je van tijd tot tijd kunt doen. Je kunt ook intensief aan de slag met een coach om een bepaald doel te bereiken.

### Waarmee kan het me helpen?

Een coach kan je helpen om meer inzicht te krijgen in hoe je ADHD werkt zodat je leert profiteren van de positieve kanten en praktische manieren vindt om met de negatieve kanten om te gaan. Er zijn mensen met ADHD die het (intensieve) een op een werk wat ze met een coach doen heel waardevol vinden.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het kan lastig zijn om een goede coach te vinden voor jouw hulpvraag. Er zijn in ons land veel coaches actief en het is niet altijd even duidelijk hoe (goed) zij opgeleid zijn. Ga na of je de coach vindt passen bij jou en jouw situatie en of deze voldoende deskundig is en genoeg ervaring heeft met ADHD heeft om je te helpen.

### Wat kan ik verwachten?

Er is een grote variatie in werkgebieden en werkvormen van de coaches. Ook de kosten kunnen nogal verschillen. Sommige coaches hebben een “zorgregistratie” waardoor de kosten vergoed kunnen worden door de (aanvullende) zorgverzekering, vraag dit goed na. Soms kun je via je werk gebruik maken van de diensten van een coach. Een kennismaking is vaak gratis.

## Zelfzorg en leefstijl

### Wat houdt het in?

Zelfzorg is een breed begrip. Het gaat letterlijk om zorgen voor jezelf, bijvoorbeeld gericht ontspanning zoeken die bij je past, of regelmatig sporten. Daar hoort ook leefstijl bij: gezonde voeding, voldoende beweging, een dagstructuur en genoeg slaap. Dat vraagt om veranderen van je gedrag, zelf, of met hulp van je naasten, een coach of behandelaar.

### Wanneer wordt het ingezet?

Zelfzorg en leefstijl veranderen kun je altijd doen, maar is vaak een van de kernproblemen bij ADHD. Daarom wordt hier bij vaardigheidstrainingen en in het werk met coaches vaak aandacht aan besteed. Wees mild voor jezelf en verander in kleine stapjes.

### Waarmee kan het me helpen?

Zelfzorg en leefstijl verbeteren helpen je om je capabel te voelen, weerstand op te bouwen om met tegenslagen om te gaan en om een passende productiviteit te bereiken. Het kan een positieve invloed hebben op de klachten die je hebt.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het kan even duren voor je iets vindt wat bij je past. Ook kan het moeilijk zijn om je leefstijl zelfstandig aan te passen en dat vol te houden. Vraag dan om steun van naasten of passende hulp via een hulpverlener of coach. Sta jezelf toe dat het niet altijd lukt om je aan een veranderd patroon te houden.

### Wat kan ik verwachten?

Een verandering waarvoor je andere gewoontes zult moeten aanleren, met mogelijk positieve gevolgen. Bijvoorbeeld een regelmatig dag- en nachtritme, sporten of gezondere voeding. Soms kunnen apps je helpen met passende zelfzorg, er bestaan ook apps die speciaal ontwikkeld zijn voor mensen met ADHD.

## Ondersteunende activiteiten

### Wat houdt het in?

Hulpmiddelen om je gedachtestroom tot rust te brengen kunnen zijn: meditatie, yoga, tai chi en mindfulness. Deze activiteiten geven je mogelijkheden om het richten en volhouden van je aandacht te trainen. Mindfulness is een manier van denken en voelen waardoor je meer aanwezig kunt zijn in het hier en nu, zodat je meer rust en acceptatie kunt ervaren.

### Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt een mindfulness-training of -workshop gaan volgen om te ervaren of deze technieken passen bij jouw doelen. Hetzelfde geldt voor lessen yoga en tai chi. Meditatie kan via een training, app, of geluidsfragmenten beoefend worden.

### Waarmee kan het me helpen?

Mindfulness kan je helpen om je patronen en gedachtestromen te herkennen en minder last te hebben van drukte in je hoofd. Mindfulness, maar ook yoga, tai chi en meditatie geven je handvatten om je aandacht te kunnen richten, meer rust en balans te krijgen en meer in het moment te kunnen leven. Met als gevolg een positiever zelfbeeld.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het is nog niet onderzocht of en hoeveel effect deze activiteiten hebben op je problemen met ADHD. Je zult met je eigen onrust, gedachten en gevoelens aan de slag moeten en dat kan lastig zijn. Het kan zijn dat het bij jou niet werkt. Dat kan invloed hebben op eventuele negatieve gedachten over jezelf.

### Wat kan ik verwachten?

Er bestaan meditatie- en mindfulnessstrainers en ook therapeuten die met mindfulness werken. Een training duurt meestal een aantal weken. Yoga en tai chi vind je in de sportwereld. Bekendheid van de trainer met ADHD kan een voordeel zijn. Vraag eventueel je behandelaar of hij/zij bekend is met dit soort activiteiten en overleg of ze voor jou passend kunnen zijn.

# Keuzekaart | Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten

Handreiking  
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg  
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychologische behandelingen
- 2 Behandelingen met medicatie
- 3 Begeleiding en zelfmanagement
- 4 **Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten**

< VORIGE VOLGENDE >

Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden die je helpen op allerlei levensgebieden, zoals bijvoorbeeld het terugkeren naar werk en het behouden van een baan. De termen participatie en re-integratie horen daarbij. Een van de onderwerpen op deze kaart is de “naasten”. Dit kunnen ouders, partners, kinderen, familieleden, maar ook goede vrienden zijn. Als naaste heb je vaak behoefte om te weten wat voor ondersteuning je kunt bieden. Soms heb je zelf, als naaste van iemand met ADHD, ook ondersteuning nodig. We geven hier eveneens een beknopt overzicht van de mogelijkheden die er voor naasten zijn. [Impuls & Woortblind](#) is een vereniging voor en door mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en biedt veel informatie voor mensen met [ADHD](#). Je vindt er onder andere ervaringsdeskundigen, lotgenoten, evenementen, voorlichting en andere informatie over ADHD.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT  
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE  
VOLGENDE PAGINA**

## Lotgenotencontact

Je praat/chat met anderen mensen met ADHD over je ervaringen met ADHD. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen of wisselt ervaringen en tips uit.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Buddy-systeem

“Buddy” betekent maatje en is iemand die hetzelfde meemaakt als jij. Zo heb je meer herkenning en begrip voor elkaar én samen kun je jezelf makkelijker motiveren om iets te veranderen.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Begeleiding bij werk

Soms heb je ondersteuning nodig bij het vinden van passend werk, het behouden van werk of het terugkeren naar werk.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Ondersteuning voor naasten

Er bestaan behandelingen speciaal voor ouders, gezinnen of leerkrachten. Ook zijn er naasten- of familieorganisaties en zelfregiecentra, waar ervaringen van anderen je kunnen helpen.

**BEKIJK ONDERDEEL**  
*alleen mogelijk met PDF-reader*

## Lotgenotencontact

### Wat houdt het in?

Je praat/chat met anderen over je ervaringen met ADHD. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, deelt jouw ervaring. In een groep kun je tips uitwisselen en elkaar steun bieden. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen. Lotgenoten-groepen zijn geen vervanging voor medisch advies.

### Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma, ook al kom je daar vaak wel lotgenoten tegen. Je kunt aan een bijeenkomst of chat deelnemen zonder, tijdens of na behandelingen. Als je net een diagnose hebt gekregen is lotgenotencontact vaak helpend omdat je dan met veel vragen zit.

### Waarmee kan het me helpen?

Het kan een opluchting zijn om met anderen over ADHD te praten. Je kunt inspiratie op-doen over mogelijke behandelingen, omgaan met anderen of over hoe je je leven anders zou kunnen vormgeven. Lotgenotencontact geeft herkenning en erkenning en laat je milder naar jezelf kijken. Daarnaast kan het goed zijn voor je zelfvertrouwen.

### Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt geraakt worden tijdens groepsgesprekken. Soms zijn er beperkingen in wat er besproken kan worden. Ook kan het misschien moeilijk zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen of versterk je elkaar in negatieve zin.

### Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende cliënten- en familie-organisaties (zoals Balans) die nuttig voor je kunnen zijn. Er zijn diverse ADHD-Facebook groepen. **Impuls & Woortblind** organiseert onder meer ADHD-vragenuurtjes en ADHD-café's door het hele land.

## Buddy-systeem

### Wat houdt het in?

Het woord "buddy" staat voor maatje. Een buddy is iemand die hetzelfde meemaakt als jij. Wanneer je optrekt met een buddy, kun je veel herkenning ervaren en jezelf makkelijker motiveren om iets te gaan veranderen in je gedrag. Het is iemand die je begrijpt en die jou helpt om uit een dip te komen.

### Wanneer wordt het ingezet?

Ouders van kinderen met ADHD kunnen bijvoorbeeld buddy van elkaar worden, studenten onderling en volwassenen uiteraard ook. Jij bepaalt wanneer je behoefte hebt aan een buddy. Vaak moet je zelf op zoek naar een buddy.

### Waarmee kan het me helpen?

Een buddy kan je helpen om bepaalde moeilijkheden die jij ervaart draaglijker te maken of je wat ondersteuning geven die je mist bij bepaalde activiteiten. Een buddy laat zien dat je niet de enige bent die tegen die problemen aanloopt en dat het oké is om daarover te praten. In werkverband draagt een buddy bij aan je productiviteit en welbehagen.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het belangrijkste bij een buddy is een goede klik. Dat jullie elkaar vertrouwen en dat jullie allebei willen veranderen. Op het moment dat jouw buddy alleen maar klaagt en anderen de schuld geeft, dan heb je er niets aan.

### Wat kan ik verwachten?

Je kunt vaak online, via een forum of facebook-groepen, wel gelijkgestemden vinden. Misschien zijn er in werkverband mogelijkheden als je bij een grotere organisatie werkt. Er zijn vast mensen in je omgeving die ook ADHD hebben en op zoek zijn naar een buddy. Vraag eens rond.

## Begeleiding bij werk

### Wat houdt het in?

Mensen met ADHD hebben soms ondersteuning nodig bij het vinden van passend werk, het behouden van werk en het terugkeren naar werk, bijvoorbeeld na een burn-out. Deze ondersteuning kan via de werkgever of via coaches gegeven worden. Een passende vaardigheidstraining kan je helpen om belangrijke werkcompetenties te leren.

### Wanneer wordt het ingezet?

Soms is er tijdelijk extra ondersteuning nodig i.v.m. dreigende uitval op het werk. Soms ben je al eerder onderuitgegaan op je werk. De zoektocht naar passend werk en ondersteuning om je werk goed uit te kunnen voeren kan op verschillende momenten nuttig zijn. Hierover kun je eventueel ook met je behandelaar het gesprek aangaan.

### Waarmee kan het me helpen?

Werk zorgt voor inkomen, structuur en kan je het gevoel geven zinvol bezig te zijn in de maatschappij. Passend werk draagt bij aan je zelfvertrouwen en positief zelfbeeld. Na een burn-out of uitval kan een geschikte coach je laten inzien waarom dit is gebeurd, waar je valkuilen liggen en wat je talenten zijn. De positieve kanten van ADHD zijn zeer gewild in bepaalde beroepen.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het kan een dilemma zijn of je je ADHD diagnose deelt bij een sollicitatie of op je werk. Je kunt last krijgen van stigma, vooroordelen en onbegrip. Niet elke werkgever zal goede ondersteuning kunnen of willen bieden. Het niet bekend maken van je diagnose geeft mogelijk extra werkdruk.

### Wat kan ik verwachten?

Ondersteuning bij het houden en vinden van werk wordt in het algemeen door de overheid verzorgd (Wmo). Deze organisaties zijn meestal niet betrokken bij ADHD zorg. Veel mensen werken daarom samen met loopbaan/werk coaches of krijgen ondersteuning via de bedrijfsarts. Het is belangrijk dat de ondersteuner ervaring heeft met ADHD.

## Ondersteuning voor naasten

### Wat houdt het in?

Er bestaan behandelingen speciaal voor ouders, gezinnen of leerkrachten. Er bestaan ook naasten- of familieorganisaties en zelfregiecentra, waar ervaringen van anderen je kunnen helpen. Samen met andere ouders aan een opvoedgroep deelnemen helpt je om zekerder te zijn in het opvoeden en structuur bieden aan je kind.

### Wanneer wordt het ingezet?

Bij de behandeling van kinderen worden ouders altijd betrokken. Bij volwassenen met ADHD vraagt de behandelaar (in het ideale geval) waar de naaste behoefte aan heeft qua informatie en ondersteuning. Wanneer dit niet het geval is, dien je als naaste zelf aan te geven wanneer je dit nodig hebt. Familie- en naastenorganisaties kunnen je hierbij helpen.

### Waarmee kan het me helpen?

Betrokkenheid van naasten bij de behandeling draagt bij aan de draagkracht van de naasten, maar ook aan het zelfbeeld van de ADHD'er. Je kunt afspraken maken zodat de onderlinge verhouding gelijkwaardig blijft en er minder irritaties ontstaan. Ervaringen van andere naasten kunnen je inzicht geven in wat voor jou (als naaste) zou kunnen werken en hoe je je staande kunt houden.

### Waar kan ik last van krijgen?

Het kan als naaste moeilijk zijn om soms voor jezelf te durven kiezen en/of je grenzen aan te geven. Naasten cijferen zich nog wel eens weg en vragen niet snel hulp. Als ze eenmaal hulp vragen zit het meestal enorm hoog. Soms zitten partners net in een ander "proces" en kan dat lastig zijn.

### Wat kan ik verwachten?

Psycho-educatie kan goed helpen, daarnaast bestaan er opvoedgroepen, oudertrainingen (mediatietherapie), systeemtherapie of (partner) relatietherapie. De website [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl) is er speciaal voor naasten, ook bij ADHD. Regionale ondersteunende organisaties vind je op [www.mindatlas.nl](http://www.mindatlas.nl)

### **Keuzekaarten**

De keuzekaarten zijn gemaakt door MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, leden van **Impuls & Woortblind** en in samenwerking met ervaringsdeskundigen. Ze zijn gebaseerd op de **zorgstandaard ADHD** van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden. Extra informatie over ADHD vind je ook op **Thuisarts.nl**.

**Opnieuw bekijken**