

Jouw ontdekkingsreis bij ADHD

Herkennen, erkennen en doen!

Voel je je vaak overweldigd door je gedachten en worstel je met concentratie? Heb je moeite met impulsiviteit en organisatie en denk je dat ADHD een rol speelt? Dit whitepaper vertelt je het belangrijkste over ADHD en geeft je een aantal tips om hier in het dagelijks leven beter mee om te gaan!

1. HERKENNEN

Symptomen

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Het is officieel een aandachtstekortstoornis gecombineerd met hyperactiviteit. Problemen door ADHD beginnen meestal al in de kindertijd. Bij sommige mensen wordt ADHD pas op volwassen leeftijd ontdekt. Dit kan zijn omdat de symptomen in de kindertijd minder duidelijk waren of omdat ze pas later naar voren kwamen.

Soorten ADHD: 3 typen

Er zijn drie verschillende typen ADHD, elk type ADHD heeft zijn eigen uitdagingen. Voor elke type ADHD is een passende behandeling mogelijk. Een psycholoog of psychiater stelt samen met jou een behandelplan op dat past bij jouw specifieke type ADHD. De drie verschillende typen zijn:

1. **ADHD-I** (Onoplettend type)
2. **ADHD-H** (Hyperactief/Impulsief type)
3. **ADHD-C** (Gecombineerd type)

Hoe herken je ADHD?

Bekijk aan de hand van deze lijst of je symptomen van ADHD bij jezelf herkent:

- ✓ Onoplettendheid
- ✓ Impulsiviteit
- ✓ Hyperactiviteit
- ✓ Mentale en lichamelijke onrust

Oorzaken en risicofactoren

Hoe ontstaat ADHD?

ADHD ontstaat door een combinatie van genetische factoren en omgevingsinvloeden. Het heeft vooral te maken met hoe onze hersenen informatie van buitenaf verwerken en is grotendeels genetisch bepaald.

Comorbiditeit

ADHD in combinatie met andere stoornissen

ADHD kan samen voorkomen met andere stoornissen, zoals autisme, OCD of depressie. Dit beïnvloedt de behandeling, dus is het belangrijk hier rekening mee te houden. Veelvoorkomende stoornissen in combinatie met ADHD:

- Depressie en angststoornissen
- Autismspectrumstoornis (ASS)
- Obsessieve-Compulsieve Stoornis (OCD)
- Verslaving en impulsiviteit
- Leer- en ontwikkelingsstoornissen

2. ERKENNEN

Diagnose

Hoe krijg je de diagnose ADHD?

In deze 3 stappen kan je zelf aan de slag en een officiële diagnose aanvragen:

Stap 1 - doe een ADHD test

Voordat je naar een professional gaat, kun je zelf een ADHD-test maken. Dit is geen definitieve diagnose, maar het kan je helpen om te begrijpen of je bepaalde symptomen herkent.

Stap 2 - praat met je huisarts

Als je vermoedt dat je ADHD hebt, is het een goed idee om met een professional te praten. Een verwijzing voor een gesprek met een professional kan je aanvragen via je huisarts, deze verwijst je vaak door naar de praktijkondersteuner of een psycholoog. Ze kunnen je helpen om te begrijpen wat er aan de hand is en welke stappen je kunt nemen om ermee om te gaan.

Stap 3 - vraag een diagnose aan

Officieel gezien kan alleen een gespecialiseerde professional, zoals een psycholoog of psychiater, een definitieve diagnose van ADHD stellen. Hiervoor vraag je via professionals officiële diagnostisering aan. Ze zullen dan met je praten, vragen stellen en misschien vragen om wat vragenlijsten in te vullen.

Wat zijn de voordelen van een diagnose?

Een diagnose ADHD kan je enorm helpen in je dagelijks leven. Enkele voordelen hiervan zijn:

- ✓ Zelfkennis: inzicht in ADHD en jezelf beter leren begrijpen
- ✓ De juiste behandeling: therapie en medicijnen
- ✓ Sociale contacten: betere communicatie vriendschappen of relaties
- ✓ Timemanagement: efficiëntie op werk en bij dagelijkse taken
- ✓ Zelfzorg: voldoende slaap, gezonde voeding en beweging

Behandeling en ondersteuning

Welke hulp kun je krijgen?

Voor ADHD is er professionele hulp beschikbaar. Psychologen, psychiaters en therapeuten kunnen je begeleiden en behandelingen aanbieden die specifiek zijn afgestemd op jouw behoeften.

- **Medicatie**

Medicatie kan goed helpen om de aandacht, concentratie en impulscontrole te verbeteren, zoals methylfenidaat (bijvoorbeeld Ritalin) en atomoxetine (bijvoorbeeld Strattera).

- **Gedragstherapie**

Gedragstherapie biedt praktische ondersteuning voor je taken in het dagelijks leven, zoals time-management, plannen en organiseren en impulsbeheersing.

- **Coaching**

Een coach help je met jouw persoonlijke doelen. Dit kan op het gebied van relaties, werk of andere gebieden van je leven.

- **Psycho-educatieve groepen**

Psycho-educatieve groepen voor mensen met ADHD leren je omgaan met de symptomen van ADHD. Ook bieden deze groepen de kans om ervaringen te delen en steun te ontvangen van anderen die soortgelijke uitdagingen ervaren.

Naast professionele hulp is het goed om met je werkgever ADHD te bespreken voor mogelijke aanpassingen, zoals flexibele werktijden of ondersteuning in je werkzaamheden. Je sociale netwerk kan aanmoediging bieden, helpen met dagelijkse taken en een luisterend oor zijn.

3. DOEN

10 tips

Wat kan je zelf doen?

Mensen met ADHD staan dagelijks voor verschillende uitdagingen. We hebben 10 praktische tips voor je op een rij gezet, die je direct toe kan passen.

1. Vergroot je zelfkennis, ken je zwaktes en je sterke punten
2. Gebruik een planning en hulpmiddelen zoals agenda's en apps
3. Pas timemanagement toe voor structuur en routine
4. Vergroot je concentratie door kleine taken, pauzes of een prikkelarme omgeving
5. Voorkom vergeetachtigheid door notities te gebruiken
6. Zorg goed voor jezelf: slaap, voeding en beweging
7. Oefen impulsbeheersing
8. Versterk je sociale contacten
9. Pas stressmanagement toe
10. Wees geduldig met jezelf en vraag om steun

**Wil je meer weten over de diagnose ADHD en wat dit voor jou betekent?
Neem dan contact op met GGZ Heuvelrug.**