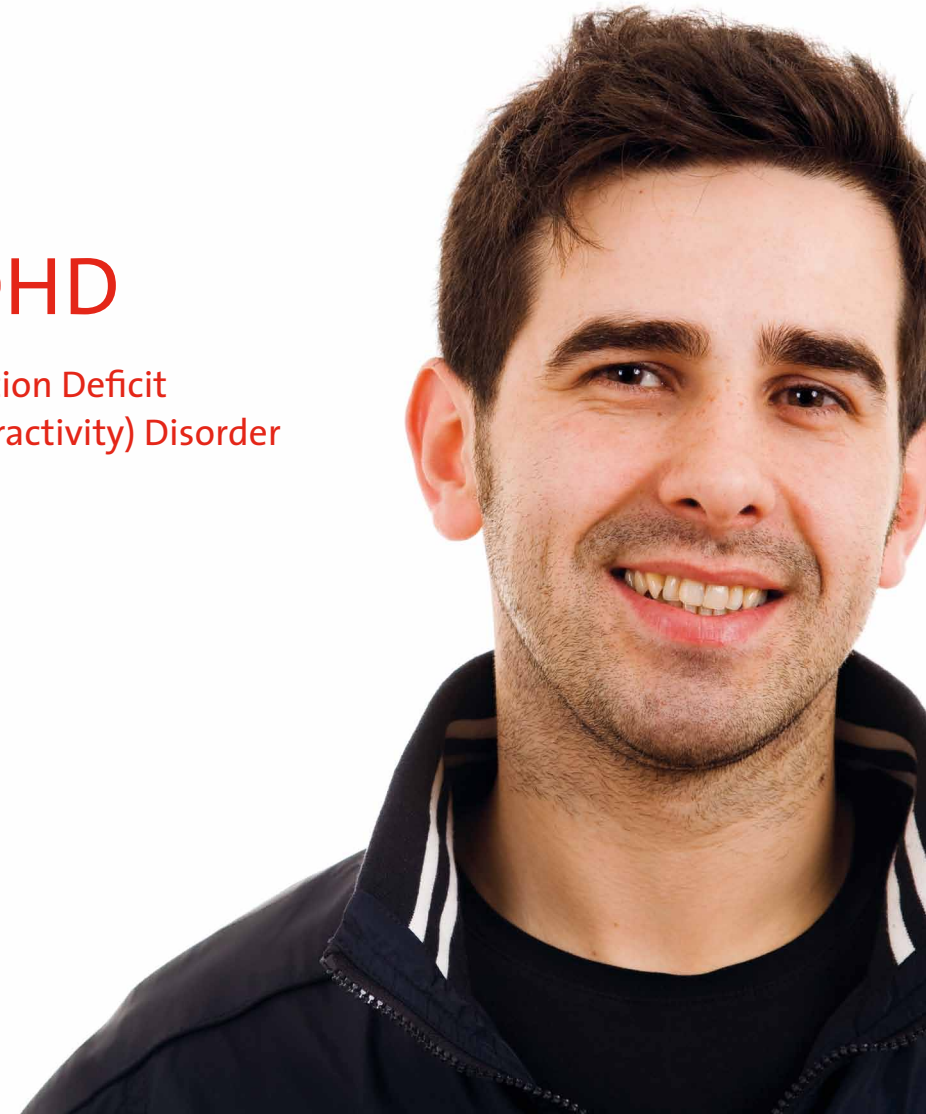
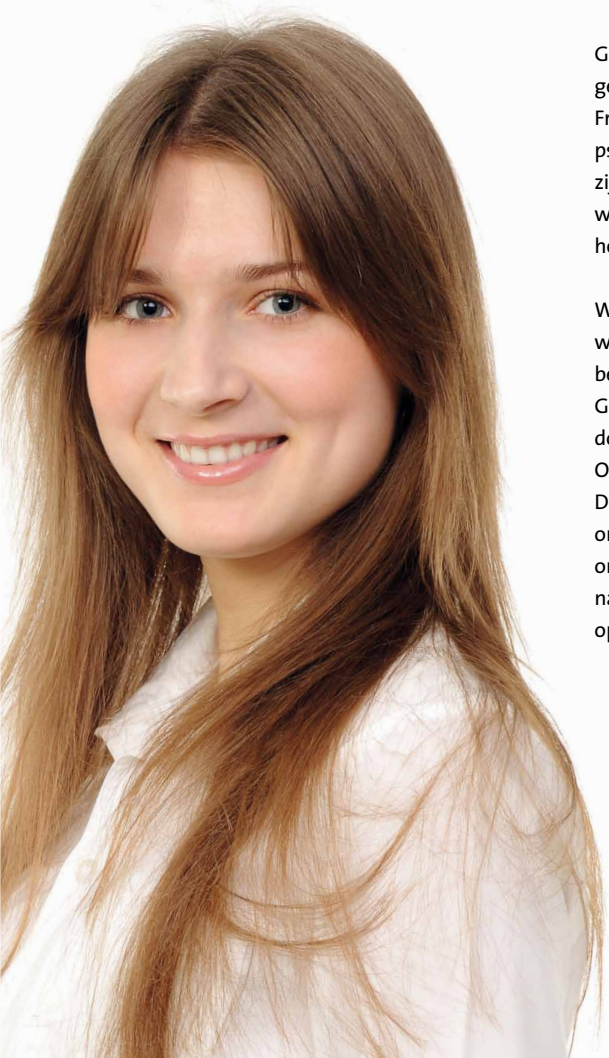


ADHD

Attention Deficit
(Hyperactivity) Disorder



HAAAL HET BESTE UIT UW LEVEN



GGZ Friesland is de grootste aanbieder van geestelijke gezondheidszorg in de provincie Friesland. We bieden u hulp bij alle mogelijke psychische problemen. Met meer dan 160 locaties zijn we dicht bij u in de buurt. Ruim 2000 medewerkers bieden zorg vanuit hetzelfde motto: haal het beste uit uw leven!

We kiezen bij GGZ Friesland voor die behandeling waarvan het effect wetenschappelijk is bewezen. De wet BIG (Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg) bevat regels voor zorgverlening door beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg. Onze behandelaars zijn BIG-geregistreerd. Dit is een extra garantie voor de kwaliteit van onze behandelingen. Bij de behandeling van ontwikkelingsstoornissen houden we ons nauwkeurig aan de laatste landelijke richtlijnen op dit gebied (zie ook www.ggzrichtlijnen.nl).

Iedereen heeft wel eens moeite zijn aandacht ergens bij te houden. Zo kunt u bijvoorbeeld op uw werk met honderd en één dingen tegelijk bezig zijn of u kunt zich maar niet concentreren op het gesprek met uw vriend. Maar bij sommige mensen overheerst het gebrek aan concentratie en rust.

Een vol hoofd

U kunt moeilijk stilzitten en merkt dat u heel snel bent afgeleid. Mensen noemen u vaak een chaoot en laks. Vaak vergeet u afspraken en verjaardagen. Ook blijkt het afronden van werk of bijvoorbeeld klussen in huis elke keer weer lastig. U heeft het gevoel dat uw hoofd vol zit. In gesprekken met mensen heeft u de neiging om van de hak op de tak te springen en luisteren is door alle afleidende gedachten een hele opgave. Daarnaast heeft u moeite het dagelijks leven te organiseren en te plannen.

Als u zich hierin herkent, kan het zijn dat u een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit heeft. Dit wordt vaak afgekort tot ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

Wat is ADHD?

ADHD komt vrij veel voor: bij 4 tot 8 procent van de kinderen en jongvolwassenen; bij 2 tot 5 procent van de volwassenen. ADHD is een aandachtstekortstoornis. Dit betekent dat u moeite heeft om uw aandacht bij taken of bezigheden te houden. Over mensen met ADHD wordt wel gezegd dat ze geen rem hebben; u vindt het moeilijk om uw gedrag, gedachten en plannen in toom te houden. Belangrijkste kenmerken zijn: problemen met aandacht of concentratie, hyperactief of overbeweeglijk zijn, impulsiviteit en moeite met organiseren. Maar ADHD kent ook veel positieve eigenschappen. Door uw snelle gedachtegang ziet u vaak oplossingen die anderen niet zien en bovendien kunt u met uw enthousiasme en creatieve invalshoeken veel mensen inspireren en meekrijgen in nieuwe plannen.

HAAL HET BESTE UIT UW LEVEN

Aandachts- en concentratieproblemen

U bent snel afgeleid. Overal zijn prikkels: de radio op de achtergrond, de telefoon, een hond op straat of een collega die een praatje maakt, maar ook uw eigen fantasie en gedachtegang. Uw aandacht dwaalt af bij elke prikkel. Daardoor vergeet u waar u mee bezig was. U maakt daarom vaak dingen niet af, begint constant aan iets anders en maakt veel fouten. Verder kunt u moeilijk luisteren en dingen onthouden. Daardoor hebben andere mensen het gevoel nauwelijks contact met u te krijgen. U vergeet afspraken en verjaardagen en raakt spullen kwijt. Ook heeft u moeite met het opvangen van sociale signalen zoals oogcontact en gezichtsuitdrukkingen en kunt u moeilijk hoofd- en bijzaken onderscheiden. Opvallend is dat u zich wel intensief kunt concentreren op zaken die u interessant vindt.

Hyperactief en impulsief

Bij volwassenen met ADHD lijkt de hyperactiviteit op het oog vaak afgenomen. Van binnen voelt u zich echter nog even onrustig als vroeger. U hebt geleerd de neiging tot bewegen te onderdrukken. U kunt zich moeilijk ontspannen en kunt soms

onhandig en houterig zijn. U handelt vóór u denkt. U doet onbezonnen dingen. U valt bijvoorbeeld mensen in de rede, flapt dingen eruit, geeft antwoord voordat de vraag helemaal is gesteld en dringt voor zonder dit in de gaten te hebben. Ook kunt u heftige en onvoorspelbare emotionele uitbarstingen of driftbuien hebben. Dit komt deels uit frustratie doordat veel dingen niet lukken. Door het opzoeken van spanning en sensatie voelt u zich tijdelijk goed. Dat zorgt er voor dat u veel op zoek bent naar nieuwe uitdagingen en graag risico's neemt.

Andere vorm van ADHD

Sommige mensen met ADHD hebben wel grote problemen hun aandacht ergens bij te houden, maar zijn niet hyperactief. Ze zijn juist opvallend stil, dromerig en passief. In de volksmond wordt deze vorm van ADHD ook wel ADD genoemd, Attention Deficit Disorder.

Kenmerken

Om ADHD vast te stellen, is het noodzakelijk dat de klachten:

- altijd aanwezig zijn geweest
- al in de kindertijd speelden en altijd problemen hebben gegeven op school en thuis
- ook in de huidige situatie leiden tot problemen op het werk en in relaties.

ADHD komt zelden alleen voor. Meer dan de helft van de mensen met ADHD heeft daarnaast andere klachten, zoals: angst- en stemmingsstoornissen, slaapproblemen en verslavingen.

Doordat de klachten zo uiteenlopen, kan het zijn dat u al een langere periode op zoek bent naar hulp voordat de juiste diagnose wordt gesteld.

Oorzaken

ADHD is een vorm van een ontwikkelingsstoornis. We spreken van een ontwikkelingsstoornis als de ontwikkeling in een bepaald gebied van de hersenen (tussen 0 en 18 jaar) afwijkend verloopt. De prikkel- en informatieverwerking in de hersenen is hierdoor verstoord. Doordat de hersenen op een wat andere manier werken, kan dat klachten geven.

Mensen zonder ADHD hebben een filter in hun hersenen dat alleen prikkels toestaat die van belang zijn. Mensen met ADHD hebben dit filter niet. Dat betekent dat er een stortvloed aan informatie in hun hoofd zit.

HAAL HET BESTE UIT UW LEVEN

Erfelijkheid speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van ADHD. Een kind met ADHD heeft 30 procent kans op een broer of zus met dezelfde stoornis. Een ouder met ADHD heeft 50 procent kans op een kind met de stoornis. Maar ook roken, alcoholgebruik en een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap zijn risicofactoren.

Daarnaast kunnen persoonlijkheid en temperament de ADHD versterken. Sommige mensen zijn van nature impulsiever, beweeglijker of dromeriger dan anderen.

Gevolgen

U heeft altijd het gevoel gehad dat u “anders” bent. Als kind was u druk en snel afgeleid, waardoor u op school vaak te horen kreeg dat u zich moest gedragen en moest opletten. Misschien werd u gepest omdat u te druk en te wild was. Ook thuis konden er spanningen ontstaan door uw drukke en chaotische gedrag. U wilde wel anders, maar kon het niet.

In het vervolgonderwijs en later in uw werk kon u door grote concentratieproblemen moeilijk volhouden. Met veel wisselingen van school en baan tot gevolg. Ook kan het zijn dat u door concentratieproblemen al jaren onder uw niveau presteert en daardoor erg gefrustreerd bent.

Vaak loopt u tegen zaken aan. Hierdoor kunnen problemen in contact met anderen en in uw relaties ontstaan. Door de regelmatige reacties op uw gedrag (“je bent laks, afwezig, chaotisch, egoïstisch en druk”) én leer- en werkproblemen kunt u het gevoel hebben dat u het nooit goed doet. Dit kan weer leiden tot onder andere depressieve klachten of faalangst.

Weet dat u er niet alleen voor staat en er zeker wat aan uw klachten is te doen. Dankzij de juiste behandeling en begeleiding door het gespecialiseerde team van GGZ Friesland kunnen uw klachten sterk verminderen.

Joke, 43 jaar:

‘IK GING ME EEN STEEDS GROTERE MISLUKKELING VOELEN’

‘Ik zat vaak te dromen en maakte met pijn en moeite een mbo-opleiding af. Ik pakte verschillende opleidingen en banen aan, maar steeds liepen die stuk op mijn neiging me te laten afleiden van waar ik mee bezig was en op slordigheidsfouten. Ik kreeg het niet onder controle en ging me een steeds grotere mislukking voelen.

Een jaar geleden belde mijn zus me op. Ze vertelde dat ze een documentaire had gezien over ADHD. “Volgens mij heb jij dat ook!”, zei ze. Uiteindelijk heeft mijn huisarts me doorverwezen naar GGZ Friesland. Daar bleek dat ik inderdaad ADHD had. Beetje bij beetje ging ik begrijpen wat er aan de hand was. Begeleiding aan huis hielp me het huishouden te ordenen en structuur in mijn dag te brengen. Later kreeg ik ook medicijnen voorgeschreven. Langzamerhand kreeg ik overzicht en controle op mijn leven. Nu maak ik de dingen die ik doe steeds vaker op een goede manier af. En dat geeft een enorme rust!’

HAAL HET BESTE UIT UW LEVEN

De juiste hulp

Nadat u aangemeld bent door uw huisarts, wordt u doorverwezen naar de polikliniek Ontwikkelingsstoornissen wanneer er gedacht wordt aan deze problematiek. U krijgt een intakegesprek en samen met de intaker wordt bekeken of u aan het juiste adres bent. Na de intake volgt een behandeladvies. Er wordt met u besproken welk soort therapie voor u het meest geschikt is. Ook krijgt u informatie over de duur en de frequentie van de behandeling. Eventuele alternatieven worden met u besproken.

Er wordt regelmatig geëvalueerd. Samen met uw (hoofd)behandelaar wordt nagegaan of de therapie aanslaat en het gewenste effect oplevert. Wanneer u samen tot de conclusie komt dat de behandeling bijgesteld moet worden, dan kan dat.

De behandeling bestaat allereerst uit psycho-educatie. U krijgt voorlichting over de stoornis, wat u helpt inzicht te krijgen in de verschijnselen ervan. In de volgende fase wordt veel informatie verschaft over ADHD, in feite krijgt u uw 'gebruiksaanwijzing'.

Tijdens uw behandeling onderzoekt u samen met uw behandelaar hoe u eigenschappen als originaliteit, creativiteit en intuïtie beter kunt gebruiken, bijvoorbeeld in uw opleiding of baan. De behandeling gaat ook in op het omgaan met stress, ontspanning, verbetering van sociale vaardigheden en het stimuleren van een positief zelfbeeld.

Tenslotte kan ook medicatie worden voorgeschreven. Medicijnen kunnen ADHD niet genezen, maar wel onrust en concentratieproblemen verminderen. Ook kan het stemmingswisselingen en agressieve uitbarstingen beperken.

Wat zijn de kosten?

Psychische hulpverlening valt onder de basisverzekering voor ziektekosten. De kosten worden daaruit vergoed. Wel kan een eigen risico in rekening worden gebracht. In uw verzekeringspolis vindt u hierover meer informatie.

Uw belangen, rechten en klachten

Voor vragen en hulp kunt u altijd terecht bij uw behandelaar. Ook kunt u de geestelijk verzorger, de patiëntenvertrouwenspersoon, de Cliëntenraad en/of de Familieraad benaderen. Contactgegevens vindt u in de folder 'In behandeling bij GGZ Friesland'. Ook vindt u in deze folder meer informatie over rechten en plichten rondom uw behandelplan, behandeling en dossier.

De folder 'Ontevreden? Laat het ons weten!' vertelt u waar u terecht kunt met eventuele klachten. Deze brochures zijn te vinden in de wachtkamers of u kunt ze opvragen bij de afdeling Communicatie via pr@ggzfriesland.nl of via tel: 058 284 87 15.

Afspraak afzeggen

Om een behandeling succesvol te laten verlopen, is het belangrijk dat u aanwezig bent op de geplande afspraakmomenten. Als u onverhoopt niet kunt komen, verzoeken wij u dringend uw afspraak tijdig, zo mogelijk 24 uur van te voren, af te zeggen.

Heeft u vragen?

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij een locatie van GGZ Friesland bij u in de buurt. Kijk voor meer informatie ook op www.ggzfriesland.nl.

Adressen

GGZ Friesland
Polikliniek Ontwikkelingstoornissen
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten
Tel. 0512 58 89 57

Colofon

Deze brochure is door de afdeling Communicatie van GGZ Friesland met de grootste zorg gemaakt. Ze zijn hierin geadviseerd door de Centrale Cliëntenraad. Mochten er onduidelijkheden in staan, neem dan contact op met de afdeling Communicatie. Tel. 058 284 87 15 of stuur een mail naar pr@ggzfriesland.nl

Z.ont.adhd.0412

*'Haal het beste uit
uw leven'*