

## Coaching voor volwassenen met ADHD

### Wat is ADHD?

De belangrijkste kenmerken van ADHD zijn:

- Aandachtstekort/concentratieproblemen: dit betekent moeite hebben om aandacht op te brengen en te houden voor taken of bezigheden. Het gaat dus niet over een tekort aan aandacht van ouders in de jeugd;
- Hyperactiviteit en/of overbeweeglijkheid;
- Impulsiviteit: direct doen in plaats van denken.

Er bestaan drie typen ADHD:

- Problemen met aandachtstekort / concentratieproblemen;
- Problemen met hyperactiviteit en/of impulsiviteit;
- Zowel problemen in de aandacht, hyperactiviteit als impulsiviteit: het gecombineerde type.

ADHD is al in de kindertijd aanwezig en kan ook in de volwassen leeftijd klachten blijven geven.

Als iemand ADHD heeft kan dit zorgen voor problemen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld op school/werk omdat het lastig kan zijn om het overzicht te bewaren. Ook kunnen er problemen zijn in relaties, met vrienden of partner vanwege de moeite om afspraken te plannen of na te komen.

In veel gevallen vinden mensen met ADHD voldoende passende manieren om er mee om te gaan. Onder andere door gebruik te maken van de positieve eigenschappen van ADHD, zoals creativiteit of het makkelijk aanpakken van nieuwe uitdagingen.

Om beter te leren omgaan met ADHD kan het ook nodig of helpend zijn om hiervoor coaching te krijgen. Dit is mogelijk bij de afdeling Psychiatrie van het Amphia. Dit kan middels individuele coaching of een therapiegroep speciaal voor volwassenen met ADHD. Ook medicatie kan helpend zijn, bijvoorbeeld om u beter te kunnen focussen.

### ADHD-groep voor volwassenen

Het kan helpen om anderen met dezelfde klachten te ontmoeten en te merken niet de enige te zijn. Het uitwisselen van ervaringen en manieren waarop u kunt omgaan met ADHD kan veel steun en herkenning geven. Daarom heeft de afdeling Psychiatrie van Amphia een therapiegroep speciaal voor volwassenen met ADHD ontwikkeld.

### Opzet

Het doel van de therapie is het verkrijgen van meer inzicht in ADHD en anders leren omgaan met situaties in het dagelijkse leven. Aan de orde komen onderwerpen als:

- Psycho-educatie over ADHD
- Structurering van uw dagelijks leven
- De rol van ADHD in relaties, tijdens opleiding en/of op werk
- Omgaan met tijd en stress
- Reëel zelfbeeld

De therapie wordt gegeven door een psychiatrisch verpleegkundige en een psychodiagnostisch werker.

U volgt in totaal tien bijeenkomsten op donderdagochtend van 11.00 tot 12.30/ 13.00 uur. De ADHD-groep bestaat uit maximaal acht personen.

### **Therapiemateriaal groep**

U krijgt tijdens de eerste bijeenkomst een werkboek. Daarnaast wordt tijdens de voorbereiding van de bijeenkomsten gebruik gemaakt van enkele eHealth modules en het boek 'Aandacht een kopzorg' van Kathleen Nadeau. Het is raadzaam dit boek aan te schaffen of te lenen bij de bibliotheek.

### **Aanmelding groep/individuele coaching ADHD**

Een psychiater van Amphia kan u aanmelden voor ADHD coaching. U krijgt dan een uitnodiging voor een intakegesprek. Daarna volgt eventuele deelname aan de therapie en/ of individuele coaching.

### **Vragen?**

Heeft u vragen over de therapie, neem dan contact op met de psychiatrisch verpleegkundige van de afdeling Psychiatrie, telefoonnummer (076) 595 25 13 of met de receptie van de polikliniek Psychiatrie, telefoonnummer (076) 595 10 16, [polipsychiatrie@amphia.nl](mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl).

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)