

Keuzekaart ADHD voor volwassenen | Psychologische behandelingen (1)

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 behandelmogelijkheden. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van psychologische behandelingen oftewel niet-medicamenteuze behandelingen. Het zou ook kunnen dat je op een later moment deze behandelingen combineert met medicatie.

Hulpmiddel→	Psycho-educatie	Cognitieve gedragstherapie (CGT) en ACT	Schematherapie	Vaktherapie
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.	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.	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.	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?	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.	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 behandelaren is belangrijk voor je aan de slag gaat met CGT of ACT. ACT wordt op dit moment nog niet veel ingezet bij ADHD.	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.	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?	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.	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..	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.	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?	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.	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.	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.	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?	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.	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.	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 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.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid en is ontwikkeld in samenwerking met leden van Impuls & Woortblind. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.