

Keuzekaart ADHD voor volwassenen| Begeleiding en zelfmanagement (3)

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.

Hulpmiddel→	Vaardigheidstraining	Coaching	Zelfzorg en leefstijl	Ondersteunende activiteiten
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.	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.	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.	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?	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.	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.	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.	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. Mediatie kan via een training, app, of geluidsfragmenten beoefend worden.
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.	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.	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.	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?	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.	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.	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.	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?	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.	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.	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.	Er bestaan meditatie- en mindfulnesstrainers 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.

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.