

Keuzekaart ADHD voor volwassenen | Ondersteuning, participatie en hulp voor naasten (4)

Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden die je helpen op allerlei levensgebieden, zoals bijvoorbeeld het terugkeren naar werk en het behouden van een baan. De termen participatie en re-integratie horen daarbij. Een van de onderwerpen op deze kaart is de “naasten”. Dit kunnen ouders, partners, kinderen, familieleden, maar ook goede vrienden zijn. Als naaste heb je vaak behoefte om te weten wat voor ondersteuning je kunt bieden. Soms heb je zelf, als naaste van iemand met ADHD, ook ondersteuning nodig. We geven hier eveneens een beknopt overzicht van de mogelijkheden die er voor naasten zijn.

Hulpmiddel→	Lotgenotencontact	Buddy-systeem	Begeleiding bij werk	Ondersteuning voor naasten
Wat houdt het in?	Je praat/chat met anderen over je ervaringen met ADHD. Je luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, deelt jouw ervaring. In een groep kun je tips uitwisselen en elkaar steun bieden. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen. Lotgenoten-groepen zijn geen vervanging voor medisch advies.	Het woord “buddy” staat voor maatje. Een buddy is iemand die hetzelfde meemaakt als jij. Wanneer je optrekt met een buddy, kun je veel herkenning ervaren en jezelf makkelijker motiveren om iets te gaan veranderen in je gedrag. Het is iemand die je begrijpt en die jou helpt om uit een dip te komen.	Mensen met ADHD hebben soms ondersteuning nodig bij het vinden van passend werk, het behouden van werk en het terugkeren naar werk, bijvoorbeeld na een burn-out. Deze ondersteuning kan via de werkgever of via coaches gegeven worden. Een passende vaardigheidstraining kan je helpen om belangrijke werkcompetenties te leren.	Er bestaan behandelingen speciaal voor ouders, gezinnen of leerkrachten. Er bestaan ook naasten- of familieorganisaties en zelfregiecentra, waar ervaringen van anderen je kunnen helpen. Samen met andere ouders aan een opvoedgroep deelnemen helpt je om zekerder te zijn in het opvoeden en structuur bieden aan je kind.
Wanneer wordt het ingezet?	Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma, ook al kom je daar vaak wel lotgenoten tegen. Je kunt aan een bijeenkomst of chat deelnemen zonder, tijdens of na behandelingen. Als je net een diagnose hebt gekregen is lotgenotencontact vaak helpend omdat je dan met veel vragen zit.	Ouders van kinderen met ADHD kunnen bijvoorbeeld buddy van elkaar worden, studenten onderling en volwassenen uiteraard ook. Jij bepaalt wanneer je behoefte hebt aan een buddy. Vaak moet je zelf op zoek naar een buddy.	Soms is er tijdelijk extra ondersteuning nodig i.v.m. dreigende uitval op het werk. Soms ben je al eerder onderuitgegaan op je werk. De zoektocht naar passend werk en ondersteuning om je werk goed uit te kunnen voeren kan op verschillende momenten nuttig zijn. Hierover kun je eventueel ook met je behandelaar het gesprek aangaan.	Bij de behandeling van kinderen worden ouders altijd betrokken. Bij volwassenen met ADHD vraagt de behandelaar (in het ideale geval) waar de naaste behoefte aan heeft qua informatie en ondersteuning. Wanneer dit niet het geval is, dien je als naaste zelf aan te geven wanneer je dit nodig hebt. Familie- en naastenorganisaties kunnen je hierbij helpen.
Waarmee kan het me helpen?	Het kan een opluchting zijn om met anderen over ADHD te praten. Je kunt inspiratie opdoen over mogelijke behandelingen, omgaan met anderen of over hoe je je leven anders zou kunnen vormgeven. Lotgenotencontact geeft herkenning en erkenning en laat je milder naar jezelf kijken. Daarnaast kan het goed zijn voor je zelfvertrouwen.	Een buddy kan je helpen om bepaalde moeilijkheden die jij ervaart draaglijker te maken of je wat ondersteuning geven die je mist bij bepaalde activiteiten. Een buddy laat zien dat je niet de enige bent die tegen die problemen aanloopt en dat het oké is om daarover te praten. In werkverband draagt een buddy bij aan je productiviteit en welbehagen.	Werk zorgt voor inkomen, structuur en kan je het gevoel geven zinvol bezig te zijn in de maatschappij. Passend werk draagt bij aan je zelfvertrouwen en positief zelfbeeld. Na een burn-out of uitval kan een geschikte coach je laten inzien waarom dit is gebeurd, waar je valkuilen liggen en wat je talenten zijn. De positieve kanten van ADHD zijn zeer gewild in bepaalde beroepen.	Betrokkenheid van naasten bij de behandeling draagt bij aan de draagkracht van de naasten, maar ook aan het zelfbeeld van de ADHD’er. Je kunt afspraken maken zodat de onderlinge verhouding gelijkwaardig blijft en er minder irritaties ontstaan. Ervaringen van andere naasten kunnen je inzicht geven in wat voor jou (als naaste) zou kunnen werken en hoe je je staande kunt houden.
Waar kan ik last van krijgen?	Je kunt geraakt worden tijdens groeps-gesprekken. Soms zijn er beperkingen in wat er besproken kan worden. Ook kan het misschien moeilijk zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen of versterk je elkaar in negatieve zin.	Het belangrijkste bij een buddy is een goede klik. Dat jullie elkaar vertrouwen en dat jullie allebei willen veranderen. Op het moment dat jouw buddy alleen maar klaagt en anderen de schuld geeft, dan heb je er niets aan.	Het kan een dilemma zijn of je je ADHD diagnose deelt bij een sollicitatie of op je werk. Je kunt last krijgen van stigma, vooroordelen en onbegrip. Niet elke werkgever zal goede ondersteuning kunnen of willen bieden. Het niet bekend maken van je diagnose geeft mogelijk extra werkdruk.	Het kan als naaste moeilijk zijn om soms voor jezelf te durven kiezen en/of je grenzen aan te geven. Naasten cijferen zich nog wel eens weg en vragen niet snel hulp. Als ze eenmaal hulp vragen zit het meestal enorm hoog. Soms zitten partners net in een ander “proces” en kan dat lastig zijn.
Wat kan ik verwachten?	Er zijn verschillende cliënten- en familie-organisaties (zoals Balans) die nuttig voor je kunnen zijn. Er zijn diverse ADHD-Facebook groepen. Impuls & Woortblind organiseert onder meer ADHD-vragenuurtjes en ADHD-café’s door het hele land.	Je kunt vaak online, via een forum of facebookgroepen, wel gelijkgestemden vinden. Misschien zijn er in werkverband mogelijkheden als je bij een grotere organisatie werkt. Er zijn vast mensen in je omgeving die ook ADHD hebben en op zoek zijn naar een buddy. Vraag eens rond.	Ondersteuning bij het houden en vinden van werk wordt in het algemeen door de overheid verzorgd (Wmo). Deze organisaties zijn meestal niet betrokken bij ADHD zorg. Veel mensen werken daarom samen met loopbaan/werk coaches of krijgen ondersteuning via de bedrijfsarts. Het is belangrijk dat de ondersteuner ervaring heeft met ADHD.	Psycho-educatie kan goed helpen, daarnaast bestaan er opvoedgroepen, oudertrainingen (mediatietherapie), systeemtherapie of (partner)relatietherapie. De website naasteninkracht.nl is er speciaal voor naasten, ook bij ADHD. Regionale ondersteunende organisaties vind je op www.mindatlas.nl

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.