



# Behandeling ADHD

Als je last hebt van ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ben je vaak druk en snel afgeleid. We kunnen je helpen om hier mee om te gaan door je te behandelen. Voor we de behandeling starten, maken we in overleg jouw behandelplan. Daarin leggen we vast welke behandelonderdelen we gaan uitvoeren.

Tijdens de behandeling:

- Leggen we uit wat ADHD betekent en welke mogelijkheden om te behandelen en vooruitzichten er zijn;
- Proberen we jouw klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- Bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe ze jou het beste kunnen helpen.
- Proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken. Behandeling met medicijnen is namelijk niet altijd nodig en gebeurt altijd in overleg.

We hebben tijdens de behandeling contact met jou en je ouders (of verzorgers), samen of apart. En soms ook met de huisarts, andere betrokken hulpverleners of de interne begeleider of leerkracht op school.

## Behandel mogelijkheden

### Behandeling

Tijdens de begeleiding leer je onder andere hoe je met jouw ADHD-klachten kunt omgaan en leer je het wat meer accepteren. Samen onderzoeken we je sterke kanten en hoe je deze zo goed mogelijk kunt gebruiken. Andere onderwerpen die we bespreken zijn: gedrag, gedachten en hoe je naar jezelf kijkt. Maar ook onderwerpen zoals: planning, alcohol en drugs, sociale contacten en vrijetijdsbesteding. De persoonlijke begeleiding bestaat uit een aantal gesprekken van drie kwartier. Deze begeleiding krijg je soms alleen met je behandelaar, maar het kan ook zijn je de begeleiding met een groep krijgt.

### Psycho-educatie in groepsverband

In Nijmegen en Ede legt een hulpverlener ook in een groep uit waar ADHD voor kan zorgen, hoe de behandeling eruit ziet en hoe jij en je ouders (of verzorgers) kunnen omgaan met de klachten die jij ervaart. Psycho-educatie in groepsverband wordt gegeven door een hulpverlener zoals: een orthopedagoog, masterpsycholoog, sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV) of maatschappelijk werker. Er zijn drie à vier bijeenkomsten van anderhalf uur.

### Voorlichting en advies aan interne begeleider en/of leerkracht

Als je op school last hebt van ADHD, kan het helpen als we je interne begeleider en/of leerkracht hierover informatie geven. Hierdoor leren zij meer over ADHD en kunnen ze je beter begeleiden. Je ouders (of verzorgers) en misschien jijzelf, zijn bij de gesprekken aanwezig. Voorlichting en advies wordt gegeven door een orthopedagoog, masterpsycholoog of Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (SPV). Er zijn een à twee gesprekken van drie kwartier.



## **Psychiatrisch consult**

In een gesprek met een arts of een psychiater bespreken we hoe we de ADHD-symptomen waar jij last van hebt kunnen verminderen. Het kan zijn dat het gebruiken van medicijnen hierbij kan helpen. De arts of (kinder- en jeugd) psychiater schrijft de medicijnen dan voor. Het eerste gesprek duurt ongeveer drie kwartier. Controlegesprekken, om te kijken hoe het gaat, duren een half uur.

## **Optionele behandelonderdelen**

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan: ouderbegeleiding, vaktherapie, voorlichting en advies. Wanneer er naast ADHD sprake is van dingen die jouw ontwikkeling in de weg staan, kan het belangrijk zijn die apart te behandelen. We bespreken dan met jou en je ouders (of verzorgers) welke behandeling goed past bij jouw situatie.

## **Waar en wanneer?**

De groeps- en individuele gesprekken en begeleiding vinden plaats op een locatie van Pro Persona. De data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd of je hulpverlener.

## **Meer informatie**

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

[www.propersonajeugd.nl](http://www.propersonajeugd.nl)