MIND

AD(H)D

Mensen met ADHD kunnen zich vaak moeilijk concentreren en zijn snel afgeleid (aandachtsproblemen). Ze handelen vaak impulsief en zijn overactief en onrustig (hyperactiviteit). Sommige mensen hebben vooral last van hyperactiviteit en impulsiviteit, anderen hebben een combinatie van hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtsproblemen en weer anderen hebben vooral last van de aandachts-problemen. Wanneer dit laatste aan de hand is, hebben we het ook wel over ADD*, een subtype van ADHD. Je bent dan vooral druk in je hoofd, maar komt niet druk over.
In deze flyer krijg je tips die je kunnen helpen bij het omgaan met ADHD. We gebruiken overal de overkoepelende term ADHD, waar ADD ook onder valt.

Krijg inzicht in de ADHD

Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen en de aanpak van ADHD, krijg je inzicht in manieren om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Probeer te ontdekken welke verschijnselen van ADHD je bij jezelf herkent. Dat helpt je om een beeld te krijgen van het effect dat ADHD op jouw leven heeft. En om er grip op te krijgen. Op onze website vind je meer informatie over ADHD. Ook zijn er goede boeken met betrouwbare informatie. Bij veel behandelingen wordt psycho- educatie aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over ADHD.

Bouw structuur in je dag

Zorg voor een duidelijke structuur in je dagindeling. Probeer rond dezelfde tijd op te staan, te eten en te slapen. Je kan hierbij gebruik maken van hulpmiddelen, zoals een planbord, planningsapps of een alarm op je telefoon. Heb je een dag de structuur wat losgelaten? Geen probleem, maar zorg er dan wel voor dat je het de volgende dag weer oppakt. Zo voorkom je dat je het ritme weer helemaal loslaat.

Houd het opgeruimd en vermijd afleiding

Bedenk dat je sterk de neiging hebt om je aandacht te verliezen. Richt je huis, werkplek of studeerkamer daarom zo in dat je niet snel wordt afgeleid. Houd het opgeruimd. Leg spullen zo veel mogelijk op vaste plekken, zo weet je precies waar je iets kan vinden en weer kan opbergen. Zet ook zoveel mogelijk notificaties op je telefoon uit, zodat appjes en mails je niet afleiden. Plan vaste tijden in op je dag om ze te beantwoorden.

Slaap!

Slaap is heel belangrijk om lichamelijk en mentaal te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. Maar bij mensen met ADHD is goed slapen niet vanzelfsprekend. 80 procent van de mensen met ADHD heeft een of meerdere slaapproblemen. Dit kan zorgen voor een slaaptekort dat op de langere termijn schadelijk is voor de gezondheid. Daarbij komt dat een tekort aan slaap de ADHD kan versterken. Je kunt veel doen om beter te slapen. Van het afbouwen van je activiteitenniveau tot je slaapkamer goed ventileren voordat je gaat slapen. Wil je aan de slag om beter te leren slapen? Meld je dan aan voor onze Beter Slapen Challenge.

Beweeg

Het is algemeen bekend dat bewegen bijdraagt aan een goede gezondheid. Als je last hebt van ADHD kan bewegen je helpen je hoofd leeg te maken en de onrust uit je lichaam te halen. Bedenk welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten waarbij je hartslag en ademhaling omhooggaan. Denk aan wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Wat vind je leuk om te doen? Sommige mensen met ADHD komen vooral tot rust van intensief bewegen, zoals wielrennen of hardlopen. Kijk wat bij jou past. Wil je eens kijken of intensiever bewegen iets voor jou is? Houd er dan rekening mee dat je dit soort sporten goed moet opbouwen om blessures te voorkomen.

Ontspan

Als je ADHD hebt, sta je bijna altijd 'aan'. Het nemen van voldoende momenten van rust en ontspanning is dan extra belangrijk. Bedenk wat jij ontspannend vindt en probeer dit mee te nemen in de indeling van je dag. Leer daarnaast ook de momenten te herkennen waarop rust nemen voor jou belangrijk is. Sommige mensen hebben veel aan ontspanningsoefeningen. Lees ook onze tips om te ontspannen.

Accepteer de ADHD

Durf de ADHD te accepteren. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan en het is logisch dat dit niet van de ene op de andere dag lukt. Maar juist door te aanvaarden dat je hier last van hebt, zal je er beter mee om leren gaan. Probeer je dus niet tegen de ADHD te verzetten en alles wat daarbij hoort.
Een milde, niet-oordelende houding geeft ruimte om op een andere manier om te gaan met klachten, zodat ze een minder grote rol gaan spelen in je leven.

Mindfulness is een training die hierbij kan helpen. Wij schreven een flyer met oefeningen voor thuis.

Maak gebruik van je sterke eigenschappen

Naast de lastige kanten die ADHD met zich meebrengt, hebben mensen met ADHD ook vaak eigenschappen die in hun voordeel kunnen werken. Bedenk voor jezelf welke positieve kanten jouw ADHD heeft. Misschien kan je goed hyperfocussen, pak je nieuwe uitdagingen makkelijk aan of kun je goed aan verschillende werkzaamheden tegelijk werken. Of misschien werkt jouw enthousiasme vaak aanstekelijk bij anderen. Maak hiervan een notitie in je telefoon of schrijf het op een blaadje, zodat je hier even naar kan kijken als je het moeilijk hebt.

Deel je ervaringen

Betrek de belangrijkste mensen in je leven door met ze te praten over de ADHD. Praten lucht vaak op en zo kunnen ze je beter begrijpen en steunen. Ook kan het fijn en steunend zijn om herkenning te vinden bij andere mensen met ADHD. Door echt te ervaren dat je niet de enige bent. Anderen kunnen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt. Op de website van Impuls & Woortblind vind je meer informatie over lotgenotencontact. Ook vind je er ervaringsdeskundige contactpersonen die jouw vragen kunnen beantwoorden. Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de Connect app
kun je per mail berichten uitwisselen
met mensen met dezelfde interesses.

Blijf bij klachten niet rondlopen en zoek hulp

Heb jij klachten die (mogelijk) passen bij ADHD? Blijf er niet mee rondlopen als je er last van hebt. Neem iemand in je omgeving in vertrouwen en zoek professionele hulp of begeleiding voor het op orde brengen van je leven. Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen en je indien nodig doorverwijzen. Heb je ADHD en het gevoel dat het niet goed gaat? Blijf er ook dan niet mee rondlopen. Neem contact op met jouw hulpverlener.

** De term ADD staat niet meer in de DSM (handboek met diagnoses van psychische stoornissen). Daar wordt het ADHD met een overwegend onoplettend beeld genoemd. Wel noemen mensen het in de volksmond nog ADD.*

Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn MIND Korrelatie. Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450
Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over ADHD?

www.wijzijnmind.nl

MIND
Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33
Email info@wijzijnmind.nl

Algemeen Nut Beogende Instelling ANBI

CBF Erkend Goed Doel

Help mee psychische gezondheid verbeteren en psychische problemen te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000