

Therapiegroep voor volwassenen met AD(H)D

Wat is AD(H)D?

De belangrijkste kenmerken van AD(H)D zijn:

- Aandachtstekort/concentratieproblemen: dit betekent moeite hebben om aandacht op te brengen en te houden voor taken of bezigheden. Het gaat dus niet over een tekort aan aandacht van ouders in de jeugd;
- Hyperactiviteit of overbeweeglijkheid;
- Impulsiviteit: direct doen in plaats van denken.

Er bestaan drie typen AD(H)D:

- Problemen met aandachtstekort / concentratieproblemen;
- Problemen met hyperactiviteit en/of impulsiviteit;
- Zowel problemen in de aandacht hyperactiviteit als impulsiviteit: het gecombineerde type.

Volwassenen kunnen op alle levensterreinen problemen hebben als gevolg van AD(H)D.

AD(H)D-groep voor volwassenen

Er zijn veel meer volwassenen met AD(H)D dan gedacht wordt. Het kan helpen om anderen met dezelfde klachten te ontmoeten en te merken niet de enige te zijn. Het uitwisselen van ervaringen en manieren waarop u kunt omgaan met AD(H)D kan veel steun en herkenning geven. Daarom heeft de afdeling Psychiatrie van het Amphia Ziekenhuis een therapiegroep speciaal voor volwassenen met AD(H)D ontwikkeld.

Opzet

Het doel van de therapie is het anders leren omgaan met situaties in het dagelijkse leven. Aan de orde komen onderwerpen als:

- Psycho-educatie AD(H)D
- Structurering van uw dagelijks leven
- De rol van AD(H)D in uw relaties, tijdens uw opleiding en op uw werk
- Omgaan met tijd en stress
- Reëel zelfbeeld

De therapie wordt gegeven door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige en een psychiatrisch verpleegkundige.

U volgt in totaal tien bijeenkomsten op donderdagochtend van 11.00 tot 12.30 uur. Daarnaast is er een terugkombijeenkomst, een maand na de laatste bijeenkomst. De AD(H)D- groep bestaat uit maximaal acht personen.

Therapiemateriaal

U krijgt tijdens de eerste bijeenkomst een werkboek. Daarnaast wordt tijdens de voorbereiding van de bijeenkomsten gebruik gemaakt van het boek 'Aandacht een kopzorg' van Kathleen Nadeau. Het is raadzaam dit boek aan te schaffen of te lenen bij de bibliotheek.

Aanmelding

Een psychiater van het Amphia Ziekenhuis kan u aanmelden bij het AD(H)D-team. U krijgt dan een uitnodiging voor een intakegesprek. Daarna volgt eventuele deelname aan de therapie.

Vragen?

Heeft u vragen over de therapie, neem dan contact op met de sociaal psychiatrisch verpleegkundige van de afdeling Psychiatrie, telefoonnummer (076) 595 24 31 of met de receptie van de polikliniek Psychiatrie, telefoonnummer (076) 595 10 16, polipsychiatrie@amphia.nl (<mailto:polipsychiatrie@amphia.nl>).

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)