

Bijlage 11 Modules psycho-educatie en coaching

Module 1 Wat is ADHD?

Doel

Patiënt beschikt over kennis omtrent wat ADHD is.

Onderwerpen

- Wat is ADHD? (aangevuld met informatie over eventuele comorbide stoornissen van patiënt)
- Symptomen
- Mogelijke oorzaken
- Wat gebeurt er in de hersenen?
- Waar is informatie over ADHD te vinden?

Inhoud eerste sessie

De volgende informatie dient te worden aangeboden:

Wat is ADHD?

- betekenis van de afkorting;
- voorheen een kinderziekte;
- tegenwoordige inzichten over voortduren van klachten op volwassen leeftijd;
- drie typen:
 - overwegend hyperactief-impulsief type
 - overwegend onoplettendheid type
 - gecombineerde type

Symptomen

- onoplettendheid;
- snel afgeleid zijn;
- moeite hebben met details (bijvoorbeeld bij schrijfwerk);
- opdrachten vaak niet afmaken;
- slecht vooruit kunnen kijken/plannen;
- activiteiten niet goed kunnen indelen;
- zich verzetten tegen taken die concentratie vragen;
- vergeetachtig zijn;
- vaak persoonlijke spullen verliezen of op de verkeerde plaats leggen/zetten.

Hyperactiviteit

- rusteloos zijn;
- vaak zitten friemelen – nerveuze trekjes hebben, met de vingers op tafel of met de voeten op de grond tikken;
- zich moeilijk rustig kunnen bezighouden met ontspannende activiteiten;
- vaak druk praten.

Impulsiviteit

- zich vaak mengen in een gesprek of andermans activiteiten verstoren;
- moeite met op de beurt te wachten indien in gezelschap van anderen;
- het antwoord er al uitgooien voordat de vraag is afgemaakt.

Mogelijke oorzaken

Genetische factoren. ADHD blijkt vaak in families voor te komen. Dit duidt erop dat genetische factoren een belangrijke rol spelen.

Neurobiologische factoren. Hersenonderzoek toont aan dat er verschillen waarneembaar zijn in de hersenen tussen mensen met ADHD en mensen zonder ADHD. Het probleem is echter dat daarmee de oorzaak van die verschillen niet is aangetoond. De waarneembare verschillen kunnen dus oorzaak zijn van de ADHD, ze kunnen echter ook het gevolg zijn van een (tot nu toe) onbekende factor.

Wat gebeurt er in de hersenen?

Informatie geven omtrent de neurobiologie. Welke stoffen zijn nodig voor concentratie en impulscontrole? Wat gebeurt er in de hersenen bij iemand die ADHD heeft?

Hoe werkt het bij mensen die geen ADHD hebben?

Klinische ervaring maakt duidelijk dat ADHD-patiënten zich vaak niet kunnen voorstellen dat het denken en handelen bij niet-ADHD'ers anders gaat. Naast het geven van informatie over wat ADHD is, kan het veel duidelijkheid scheppen om informatie te geven over denken en handelen bij niet-ADHD'ers.

Waar is aanvullende informatie te vinden?

Onderstaande informatie is afkomstig uit de patiëntenfolder.

Er is veel informatie over ADHD bij kinderen. Boeken zijn bijvoorbeeld:

- Zit stil. Theo Compernelle. Uitgeverij Lannoo, 1994.
- Doe normaal. Over MBD/ADHD, een uitgave van Balans, 1996 (zie hieronder).
- Kinderen en hyperactiviteit. J.K. Buitelaar. Uitgeverij Kosmos, 1994.
- Ouders over MBD. S. van der Stoel. Uitgeverij Lemniscaat, 1990.
- Diagnostiek en behandeling van ADHD. red. J.K. Buitelaar, Stichting Onderwijs en Voorlichting, Utrecht, 1993.
- Toen we de bijsluiter lazen... Medicatie bij kinderen met ADHD. W.B. Gunning en A. Paternotte, een uitgave van Balans, 1997.
- Diagnose ADHD. Een gids voor ouders en hulpverleners. R.A. Barkley. Uitgeverij Swets & Zeitlinger, 1997.

Bij *Vereniging Balans* voor (ouders van) kinderen en volwassenen met gedrags- en leerproblemen, is informatie te krijgen over ADHD bij volwassenen. Mei 1999 is een eigen vereniging voor volwassenen binnen Balans opgericht. Deze heet *Impuls*, tel. 0900-2020065 (55 ct/min). *Impuls* richt zich op volwassenen met AD(H)D en/of PDD-NOS. Adres: Balans, De Kwinkelier 37-39, 3722 AR Bilthoven, tel. 030-2255050.

Het uitwisselen van ervaringen en manieren van omgaan met ADHD kan veel steun en herkenning geven. Daarom worden op diverse plaatsen steungroepen voor volwassenen met ADHD georganiseerd. Informatie over een steungroep in de eigen regio kan worden ingewonnen bij *Impuls*.

Nederlandstalige (vertaalde) boeken voor volwassenen met ADHD zijn:

- Aandacht, een kopzorg? Een gids voor volwassenen met concentratieproblemen (ADD/ADHD). K.G. Nadeau. Swets & Zeitlinger, Lisse, 1999.
- Ze noemen het AD(H)D. A. Dekker. Swets & Zeitlinger, Lisse, 2000.
- In kort bestek. ADHD bij volwassenen – S. Kooij & A. Paternotte, Uitgave Vereniging Balans. 2001.
- ADHD bij volwassenen. Inleiding in diagnostiek en behandeling. J.J. Sandra Kooij. Swets & Zeitlinger BV, 2002.
- Volwassenen & ADHD. Sandra Haafkes & Ineke Venema-Bos. Swets & Zeitlinger BV. 2002.
- AD(H)D, een volwassen benadering. Harold Wenning & Miquel Santana e.v. Kloek. Swets & Zeitlinger BV. 2002.
- ADHD? Laat je niets wijsmaken. Hermien de Backer, Centrum Zit Stil. Uitgeverij EPO, Berchem, België.

- ADHD bij vrouwen, richtlijnen voor diagnostiek en behandeling. Patricia Quinn & Kathleen G. Nadeau. Advantage Books. 2002.

Engelstalige boeken over ADHD bij volwassenen zijn:

- You mean I'm not lazy, stupid or crazy?! K. Kelly en P. Ramundo. Tyrell & Jerem Press, 1993.
- Driven to distraction: recognizing and coping with Attention Deficit Disorder from childhood through adulthood. E.M. Hallowell en J. Ratey. Pantheon Books, 1994.
- Out of the fog: treatment options & coping strategies for adult attention deficit disorder. K.R. Murphy en S. LeVert. Hyperion, 1995.
- Adolescents and ADD. Gaining the advantage en Add and the college student: A guide for high school and college students with Attention Deficit Disorder, beide van P.O. Quinn. Brunner/Mazel New York, 1994.
- Adventures in fast forward; life, love and work for the ADD adult. K.G. Nadeau. Brunner/Mazel, New York, 1996. (Dit boek is in het Nederlands vertaald).
- Gender issues and ADHD Research, diagnosis and treatment. Patricia Quinn & Kathleen G. Nadeau. Advantage Books. 2002.

De meest actuele informatie over ADHD bij volwassenen is te vinden op Internet:

- www.balansdigitaal.nl (site van patiëntenvereniging Balans)
- www.impulsdigitaal.nl (site van patiëntenvereniging Impuls)
- www.adhdbijvolwassenen.nl (site van afdeling en kenniscentrum ADHD bij volwassenen van Parnassia, psycho-medisch centrum)
- www.hersenstorm.com (Hersenstorm - ADHD bij volwassenen. Site van Anne-Marie van der Gouw)
- www.adhd.nl (site van de ADHD Stichting)
- www.adhd.pagina.nl
- www.psychiatrienet.nl
- www.hello.to/hersenstorm
- www.zitstil.be
- www.nvvp.net
- www.uitgeverij.swets.nl (voor diverse uitgaven op het gebied van ADHD bij volwassenen)
- www.chadd.org (voor informatie over de Amerikaanse patiëntenvereniging en andere links)
- www.addwarehouse.com (voor het bestellen van boeken/video's over ADHD)

- www.adhdnews.com (views over ADHD)
- www.adult-adhd.net
- www.add.org (site van de National Attention Deficit Disorder Association (ADDA)).

Folders/brochures:

- N.F.G.V. ADHD bij kinderen en volwassenen. Als chaos het leven beheerst. 2002. Tel. 030-297 11 97
- Trimbos-instituut. ADHD bij volwassenen. Informatie voor cliënten, familie en betrokkenen. 2002. Tel. 030-297 11 00
- NVvP. ADHD bij volwassenen. 2002, 3^e druk. Te bestellen via www.nvvp.net in te zien via www.adhdbijvolwassenen.nl.

Oefenstof

- 1) Lees de informatiefolder Folder: *ADHD bij volwassenen. Informatie voor patiënten, familie en andere betrokkenen*. Noteer vragen.
- 2) Kijk hoofdstuk 1 van het boek *Aandacht. Een kopzorg?* van K. Nadeau zoveel mogelijk door. Noteer vragen.
- 3) Schrijf in een brief (van maximaal twee A4-tjes) aan een voor jou belangrijk persoon wat ADHD is.

Inhoud tweede sessie

Bespreking oefenstof. Beantwoording van de vragen.

Zonodig de informatie herhalen: aanvullend oefenstof geven en een derde sessie afspreken.

Module 2 Relatie tussen ADHD en verslaving

Doel

Patiënt heeft kennis omtrent symptomen van ADHD en de invloed van het gebruik van psychotrope stoffen op die symptomen.

Onderwerpen

- symptomen van ADHD
- mogelijke oorzaken van correlatie tussen ADHD en verslaving
- effect van alcohol
- effect van cocaïne
- effect van heroïne
- effect van softdrugs
- effect van medicijnen

Inhoud eerste sessie

De volgende informatie dient te worden aangeboden:

Symptomen van ADHD

Zie hiervoor module 1. N.B.: Ga er niet van uit dat de patiënt de informatie al wel gehad zal hebben. Juist voor deze doelgroep is het van belang informatie herhaalde keren aan te bieden.

Behalve het aangeven van de symptomen is het goed om ook stil te staan bij de mogelijke gevolgen van die symptomen. Dikwijls is er sprake van mislukkingen op diverse levensgebieden:

- scholing en opleiding
- relaties
- sociaal netwerk
- werk
- wonen

Deze mislukkingen zijn voor de betrokkene pijnlijk. De reactie op deze pijn kan verschillend zijn. Eén van de mogelijke reacties is het gebruiken van psychotrope stoffen.

Mogelijke oorzaken van correlatie tussen ADHD en verslaving

Naast bovengenoemde factor die kan bijdragen aan het verband tussen verslaving en ADHD is het goed om aandacht te besteden aan de overige mogelijke oorzaken van correlatie tussen ADHD en verslaving:

Protocol ADHD bij verslaving

- genetische factoren (genetische samenhang ADHD en verslaving)
- comorbiditeit (met o.a. oppositionele gedragsstoornis wat kan overgaan in antisociale trekken: risicofactor voor verslaving)
- de aard van het probleem (o.a. impulsiviteit: risicofactor voor verslaving)
- psychologische factoren (zelfmedicatie-hypothese: middelengebruik om rustiger te worden, helderder te kunnen denken, etc.)
- secundaire problemen (problemen welke in bovenstaande paragraaf beschreven zijn, zoals onderpresteren en negatief zelfbeeld: risico factoren voor middelengebruik)

Effect van alcohol

Alcohol werkt deels ontremmend. Het verlaagt daardoor de drempels in sociaal contact. Daarnaast dempt alcohol negatieve gevoelens. Het bestrijdt onrust, is ontspannend en helpt bij het inslapen.

Effect van cocaïne

Hierbij dient aandacht te worden besteed aan het schijnbaar omgekeerde effect van cocaïne op mensen met ADHD. Cocaïne heeft een stimulerend karakter. Mensen met ADHD echter, geven aan zich juist rustiger te voelen als ze cocaïne gebruiken. Dit komt omdat mensen met ADHD ondergestimuleerd zijn op hersenniveau. Daardoor is ook de rem op activiteiten juist ondergestimuleerd. Bij stimulering door cocaïne wordt ook de rem op activiteiten gestimuleerd. Daardoor worden mensen met ADHD na gebruik van cocaïne vaak rustiger. Methylfenidaat werkt op een vergelijkbare manier in op de receptor in de hersenen.

Effect van heroïne

Heroïne heeft een sterk verdovende werking, die heel snel komt (flash). De heroïne geeft een aangenaam effect: pijn, verdriet, angst, honger en kou worden niet meer gevoeld. De gebruiker wordt in zichzelf gekeerd en onverschillig.

Effect van softdrugs

Softdrugs worden normaal gesproken gebruikt voor het kalmerende effect. Soms heeft het gebruik ook een positieve invloed op de stemming. Mensen met ADHD gebruiken softdrugs ook om te ontspannen of te kunnen slapen.

Effect van medicijnen

Geef informatie over de verschillende groepen medicijnen en de (mogelijke) effecten bij mensen met ADHD.

- kalmerende middelen
- amfetaminen (speed)
- slaapmedicatie

Oefenstof

Lees de folder: *ADHD bij volwassenen. Informatie voor patiënten, familie en andere betrokkenen* door.

- Noteer vragen.
- Schrijf op welke symptomen van ADHD jij herkent.
- Benoem van elk symptoom voorbeelden uit je eigen leven.
- Geef aan welke middelen je gebruikte. Geef daarbij aan of die middelen wel of geen effect hadden op de symptomen van ADHD.

Inhoud tweede sessie

- Bespreking oefenstof.
- Beantwoording van vragen.

Zonodig de informatie herhalen: aanvullend oefenstof geven en een derde sessie afspreken.

Module 3 Medicamenteuze behandeling

Doel

- Patiënt kent de twee belangrijkste medicijnen (Kort- en langwerkende Methylfenidaat -Ritalin en Concerta- en Imipramine).
- Patiënt is op de hoogte van werking en mogelijke bijwerkingen.
- Patiënt is op de hoogte van de registratieformulieren die hij/zij moet invullen.

Onderwerpen

Methylfenidaat

- over de stof
- werking en werkingsduur (kort- en langwerkend)
- mogelijke bijwerkingen
- rebound bij uitwerken medicijn
- timer en het belang daarvan bij kortwerkende methylfenidaat
- wat gebeurt er als je stopt?
- registratieformulieren

Imipramine

- over de stof
- werking
- mogelijke bijwerkingen
- wat gebeurt er als je stopt?
- registratieformulieren

Inhoud eerste sessie

De volgende informatie dient gegeven te worden:

Methylfenidaat

Over de stof:

- wekamine
- valt onder de opiumwet
- doseringen veel lager, niet te vergelijken met middelenmisbruik

Werking:

- wat doet de stof?
- hoe snel werkt het?
- hoe lang werkt het?

Mogelijke bijwerkingen:

- hartkloppingen
 - een gejaagd gevoel
 - misselijkheid
 - minder eetlust
 - meer moeite met in- of doorslapen.
 - in het begin kan milde euforie optreden, die na een paar weken afneemt
- De bijwerkingen zijn over het algemeen mild en verdwijnen na verloop van tijd.

Rebound bij uitwerken van medicijnen:

- wat wordt bedoeld met 'rebound'?
- wat zijn de risico's?
- relatie met terugval in gebruik

Bij kortwerkende methylfenidaat: het belang van de timer:

- wat is de bedoeling van de timer?
- instructie
- niet in het ziekenfondspakket, dus zelf aanschaffen

Wat gebeurt er als je stopt met Methylfenidaat?

- rebound
- terugkeer van symptomen: Methylfenidaat heeft invloed op symptomen; het neemt de oorzaak van ADHD niet weg

Registratieformulieren:

- Zelfrapportageschaal. Deze lijst dagelijks invullen, totdat een stabiele dosering + schema is vastgesteld. Daarna gedurende twee maanden wekelijks invullen. Vervolgens, in overleg met de behandelaar die Methylfenidaat voorschrijft, wordt het invullen van deze schaal afgebouwd.
- Bijwerkingenlijst. Deze lijst dient wekelijks ingevuld te worden. Hiermee doorgaan tot en met een maand na het bereiken van een stabiel doseringsschema.

Imipramine

Over de stof:

- tricyclisch antidepressivum: wat is dat?

Werking:

- wat doet de stof?
- hoe snel werkt het?
- hoe lang werkt het?

Mogelijke bijwerkingen:

- droge mond
- obstipatie
- hartkloppingen

Wat gebeurt er als je stopt met Imipramine?

- terugkeer van symptomen: Imipramine heeft invloed op symptomen; het neemt de oorzaak van ADHD niet weg
- ontweningsverschijnselen

Registratieformulieren:

- Bijwerkingenschaal. Wekelijks invullen, in elk geval tot de bijwerkingen verdwenen zijn of totdat de medicatie is afgebouwd.
- Zelfrapportageschaal. Daar er geen effect op korte termijn te verwachten valt, kan worden volstaan met het wekelijks invullen van deze schaal. Als er een stabiel doseringsschema is vastgesteld en de effecten op de symptomen stabiel zijn, kan invullen van deze schaal worden afgebouwd.

Oefenstof

Lees de folder: *ADHD bij volwassenen. Informatie voor patiënten, familie en andere betrokkenen*

Kijk hoofdstuk 3 van *Aandacht. Een kopzorg?* van Nadeau zoveel mogelijk door.

Indien kortwerkende Methyfenidaat is voorgeschreven: schaf een horloge met vijf vooraf instelbare alarmtijden aan (bij minder alarmsignalen moet het alarm steeds worden verzet; dit wordt vergeten). Leer hiermee werken.

Registratieformulieren invullen.

Inhoud tweede sessie

Vragen bespreken. Registratieformulieren bespreken.

Zonodig de informatie herhalen: aanvullend oefenstof geven en een derde sessie afspreken.

Module 4 Andere vormen van behandeling

Doel

Patiënt weet welke vormen van behandeling hij kan verwachten.

Onderwerpen

- coaching
- lotgenotencontact
- overige vormen van behandeling

Inhoud eerste sessie

Uitleg wordt gegeven over de genoemde onderwerpen. Op welke wijze wordt er in de instelling aan deze onderwerpen aandacht besteed?

Oefenstof

Geef schriftelijk antwoord op de volgende vragen:

- Op welke punten denk jij coaching nodig te hebben?
- Noem van elk punt welk doel je daarbij voor ogen hebt.
- Noem bij elk punt wat je daaraan zou kunnen doen.
- Wat houdt volgens jou 'lotgenotencontact' in?
- Welke van de andere vormen van behandeling zijn voor jou van belang?

Inhoud tweede sessie

Oefenstof bespreken. Zo nodig een afspraak maken voor een derde sessie.

Module 5 Gevolgen van ADHD

Doel

Patiënt beschikt over kennis omtrent de gevolgen van ADHD.

Onderwerpen

- relaties/sociale vaardigheden
- leren/schoolprestaties
- werk
- chaos, financiën, tijd (over kasboek, agenda/plannen etc.)

Inhoud eerste sessie

De werkwijze van deze module wordt besproken: de komende vier keer staat telkens één van bovenstaande onderwerpen centraal. Van de patiënt wordt verwacht dat hij of zij zich telkens op de volgende sessie voorbereidt. Daarbij is uitgangspunt dat de patiënt inmiddels op medicatie is ingesteld en dat hij meer gestructureerd kan werken aan opdrachten. Als dit bij patiënten niet het geval is, kan de oefenstof worden aangepast. De bedoeling van deze module is de patiënt inzicht te geven in de gevolgen die ADHD voor hem/haar hebben gehad. Daaraan gekoppeld dient de patiënt duidelijk te krijgen wat hij/zij kan doen om met die gevolgen om te gaan. Vervolgens wordt elk van de onderwerpen kort uitgelegd.

Oefenstof ter voorbereiding van de tweede sessie (relaties/sociale vaardigheden)

Kijk de hoofdstukken 5, 6 en 7 van *Aandacht. Een Kopzorg?* zoveel mogelijk door. Beantwoord, schriftelijk, de volgende vragen:

- Hoe verliepen jouw contacten als kind met leeftijdgenoten?
- Hoe is dat nu?
- Heb je langdurende relaties gehad?
- Welke problemen kom je tegen in de omgang met anderen?

Inhoud tweede sessie

Geef informatie over gevolgen van ADHD op relaties/sociale vaardigheden.

Bespreek de oefenstof.

Stel met de patiënt vast op welke wijze aan deze problematiek gewerkt kan worden.

Oefenstof ter voorbereiding van de derde sessie (leren/schoolprestaties)

- Geef op een half A4-tje je schoolcarrière weer.
- Noem hoogtepunten en dieptepunten.
- Zet daaronder wat je qua opleiding graag had willen bereiken.

Inhoud derde sessie

Geef informatie over de gevolgen van ADHD op school- en leerprestaties.
Bespreek de oefenstof.

Oefenstof ter voorbereiding van de vierde sessie (werk)

- Kijk hoofdstuk 8 van *Aandacht. Een Kopzorg?* zoveel mogelijk door.
- Schrijf op hoe je arbeidsverleden eruitziet.

Inhoud vierde sessie

Bespreking van de oefenstof.

Oefenstof ter voorbereiding van de vijfde sessie (chaos)

- Kijk hoofdstuk 4 van *Aandacht. Een kopzorg?* zoveel mogelijk door. In dat hoofdstuk worden veel tips gegeven over wat je zou kunnen doen om de chaos op praktische gebieden te verkleinen.
- Geef een top vijf weer van tips die jou leuk lijken om te doen.
- Geef ook een top vijf weer van tips die volgens jou voor jou van groot belang zijn om aan te pakken.

Inhoud vijfde sessie

Bespreken oefenstof. Afspreken op welke manieren de tips die gekozen worden in het individuele behandelplan kunnen worden opgenomen