



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **ADHD en medicatie**

Onze slogan '**een sterk alternatief**' roept regelmatig de vraag op wat er dan zo alternatief aan ons is. "Betekent alternatief dat jullie tegen medicatie zijn?"

Nee, we zijn niet tegen medicatie. Wel maken we ons zorgen over de manier waarop medicatie soms voorgeschreven wordt. Alsof medicatie alleen de oplossing is. Als mensen medicatie voorgeschreven krijgen zonder verdere ondersteuning in hun ADHD/ADD, geeft dat het signaal dat zij het zonder medicatie niet kunnen. Dat is jammer! Victor Frankl, een bekende psycholoog, heeft eind jaren '30 onderzocht hoe hij medicatie als aanvulling op zijn therapieën kon gebruiken. Zijn theorie is erop gebaseerd dat mensen eerst moeten kijken naar de eigen mogelijkheden om te leren omgaan met een aandoening. Zo leren ze dat zij niet hun aandoening ZIJN, en dat er onderscheid is tussen henzelf en hun aandoening. Hij merkte dat mensen hierdoor stabielere werden en leerden om hun eigen vaardigheden in te zetten. Daarna pas zette hij medicatie in om dit proces te ondersteunen.

Er is verschil tussen "je hebt ADHD" en "je bent ADHD'er". Zeg het maar eens hardop en voel wat beide zinnen met je doen. Als je een ADHD'er **bent**, dan **ben** je dat. Punt. Heb je nog het gevoel dat je er veel aan kan doen? Als je ADHD **hebt**, dan kun je ermee leren omgaan. Je hebt een keuze, en die begint al bij je woordkeuze.

Wat maakt onze begeleiding nu zo alternatief? Wij hebben geen protocol als het gaat om ADHD/ADD. We spitsen onze ondersteuning toe op de persoon: iemands eerdere ervaringen, levensfase, wensen, doelen, blinde vlekken en persoonlijkheid bepalen de begeleiding. Medicatie kan hierbij ondersteunend zijn, als iemand daarvoor kiest. Het kan de symptomen verlichten, en het proces van begeleiding zorgt op de langere termijn voor meer zelfkennis, meer regie en blijvende verandering.

## Tip

Wat ons opvalt is dat veel mensen met ADHD/ADD erop getraind lijken te zijn vooral te zien wat niet goed gaat, en daar vervolgens wat mee 'moeten'. We vinden dat zij zichzelf daarmee echt tekort doen! Een simpele tool die wij veel gebruiken in onze begeleiding is om elke avond 3 tot 5 dingen te bedenken waar men tevreden over is. Vergeet vooral de kleine, alledaagse dingen niet. Dit is een goed begin om de hersenen te trainen sneller te kijken naar het positieve, en zo meer balans te creëren. Regelmatig horen we hoe deze ogenschijnlijk eenvoudige oefening in eerste instantie heel lastig is, en wat een positief effect het heeft als hij een tijdje volgehouden wordt. Probeer het eens!

Moniek Mors en Tina Wrede