



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **Bekijk het van alle kanten**

Waarom worden wij nu juist van dit filmpje zo enthousiast? Ten eerste omdat de jongeren zélf hun ervaringen vertellen. Heel kort komen er een leraar en een psycholoog aan het woord, en de focus ligt op de jongeren, hoe ADHD/ADD zich bij hen uit, en wat medicatie met hen doet. Ten tweede: er is ruimte voor zowel de mogelijke winst als de mogelijke bijwerkingen van medicijngebruik.

Er zijn veel verschillende benaderingen om te leren omgaan met de symptomen van ADHD en ADD: coaching, medicatie, neurofeedback, cognitieve gedragstherapie, mediërend leren en transactionele analyse, om er een paar te noemen. Al deze benaderingen hebben voor- en nadelen, en niet iedere benadering werkt bij alle mensen hetzelfde. Aan de ene kant zou het makkelijk zijn als er één kant-en-klare oplossing zou zijn voor je ADHD- en ADD-problemen. Aan de andere kant: het klinkt als een cliché, maar iedereen is anders. Iedereen heeft dus ook wat anders nodig. Het is belangrijk dat je je verdiept in wat bij jou het beste past. Je goed laten informeren betekent informatie krijgen over zowel de positieve als negatieve kanten van een benadering, zodat je een weloverwogen keuze kan maken.

Maatwerk dus. En dat is waar het wat ons betreft precies om draait. Dat maakt ook dat we alleen maar kunnen toejuichen dat mensen keuzes kunnen en mogen maken, juist als het over hun ADHD/ADD gaat. Er kan soms wat spanning zijn tussen de verschillende benaderingen. Mensen die pro medicatie zijn tegenover mensen die het niets vinden. Mensen die vinden dat gedragstherapie de beste en enige manier is. Jammer is dat! We willen toch allemaal hetzelfde? Dat mensen met ADHD/ADD een manier vinden om hun kwaliteiten te benutten en hun struikelblokken zo goed mogelijk weten te vermijden? Wat maakt het dan uit welke benadering je kiest? Als het maar werkt!

(Mensen vragen ons regelmatig of wij soms tegen medicatie zijn, omdat wij zelf geen

medicatie bieden en onze slogan "Een sterk alternatief" is. Lees [hier](#) wat wij met onze slogan bedoelen.)

We wensen je toe dat je een benadering vindt die jou zoveel mogelijk oplevert. Sommige dingen, zoals coaching vanuit verschillende invalshoeken, kunnen wij je bieden. En als je andere benaderingen wilt proberen of wilt combineren, denken we graag met je mee.

Moniek Mors en Tina Wrede