Tips voor optimale webinar/webcast ervaring

Zorg voor voldoende eten en drinken voor de komende 3u.

Zet de WiFi uit op telefoons, tablets die van dezelfde WiFi gebruik maken

Zet jouw camera uit wanneer je niet te zien wilt zijn voor de andere aanwezigen

Gebruik liefst een laptop = Meer opties in Zoom

Gebruik liefst oortjes: Beter geluid, minder bijgeluiden voor andere luisteraars

Gebruik de chatfunctie wanneer je tussentijds vragen hebt of klik op **‘raise hand’**

ADHD en Relaties

Aandacht voor naasten in de behandeling

Door: Karin Rensen

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk …	• geen • Medice BV • geen • geen

Agenda

- 18.00u Casus, Psychosociale problemen en Comorbiditeit bij ADHD
- 18:50u PAUZE - Mindfulness
- 19.00u – 19:50u Wat is ACT?
- 19.50u – PAUZE
- 20.00u – 20.30u Nut van beeldbellen
- 20.30u Eindtoets en nabespreking

Voorstellen: Karin Rensen

VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST GGZ,

B-GGZ EN S-GGZ

SYSTEEMTHERAPEUTE (I.O.), RELATIETHERAPIE

ZZP/ EIGEN PRAKTIJK 'RENSEN THERAPIE',

NIEUWEGEIN

TBS, ACT, ANGST, STEMMING, ADHD

GEZIN

Leerdoelen.

Na deze presentatie weet je:

1. Welke psychosociale problemen en comorbiditeit zich ontwikkelt bij onderdiagnose en onderbehandeling van ADHD

2. Hoe je patiënten en naasten zo goed mogelijk kunt ondersteunen dmv ACT en beeldbellen

3. Hoe jij vanuit jouw rol het zorgtraject van iemand met ADHD kunt optimaliseren

Starttoets

1. Noem 3 comorbide stoornissen die vaak voorkomen bij ADHD

2. Beschrijf in welke fase van de behandeling je ACT in kunt zetten en noem een voorbeeld

3. Beschrijf hoe jij vanuit jouw rol mbv een systemische interventie het zorgtraject kunt optimaliseren

4. Beschrijf hoe jij vanuit jouw rol mbv beeldbellen het zorgtraject kunt optimaliseren

ADHD patiëntkenmerken

IMPULSIVITEIT

RUSTELOOSHEID

CONCENTRATIE PROBLEMEN

MOEITE MET PLANNEN. GEBREK AAN OVERZICHT

Psychosociale problemen

Meten niveau van disfunctioneren mbv DIVA, Criterium C (p. 231)

Financiële problemen door stoppen studie of impulsieve baanwisselingen

Relatieproblemen, geweld (Guendelman et al, 2016).

Onvermogen dagelijks leven te organiseren

Crimineel gedrag bij meer dan 50% (Soendergaard et al, 2015)

Vaker ongelukken en snelheidsboetes. 16% rijbevoegdheidsontzegging

37-51% risicovol seksueel gedrag

Sociale angst door faalangst, schaamte of slechte sociale vaardigheden

Jongere aanvang alcohol- en drugsmisbruik

Comorbiditeit

- Middelenmisbruik
- Angststoornis
- Depressie en bipolaire stoornis
- Winterdepressie
- Slaapfaseproblemen
- Persoonlijkheidsproblemen

Attention Deficit and Hyperactivity… ‘Disorder’?

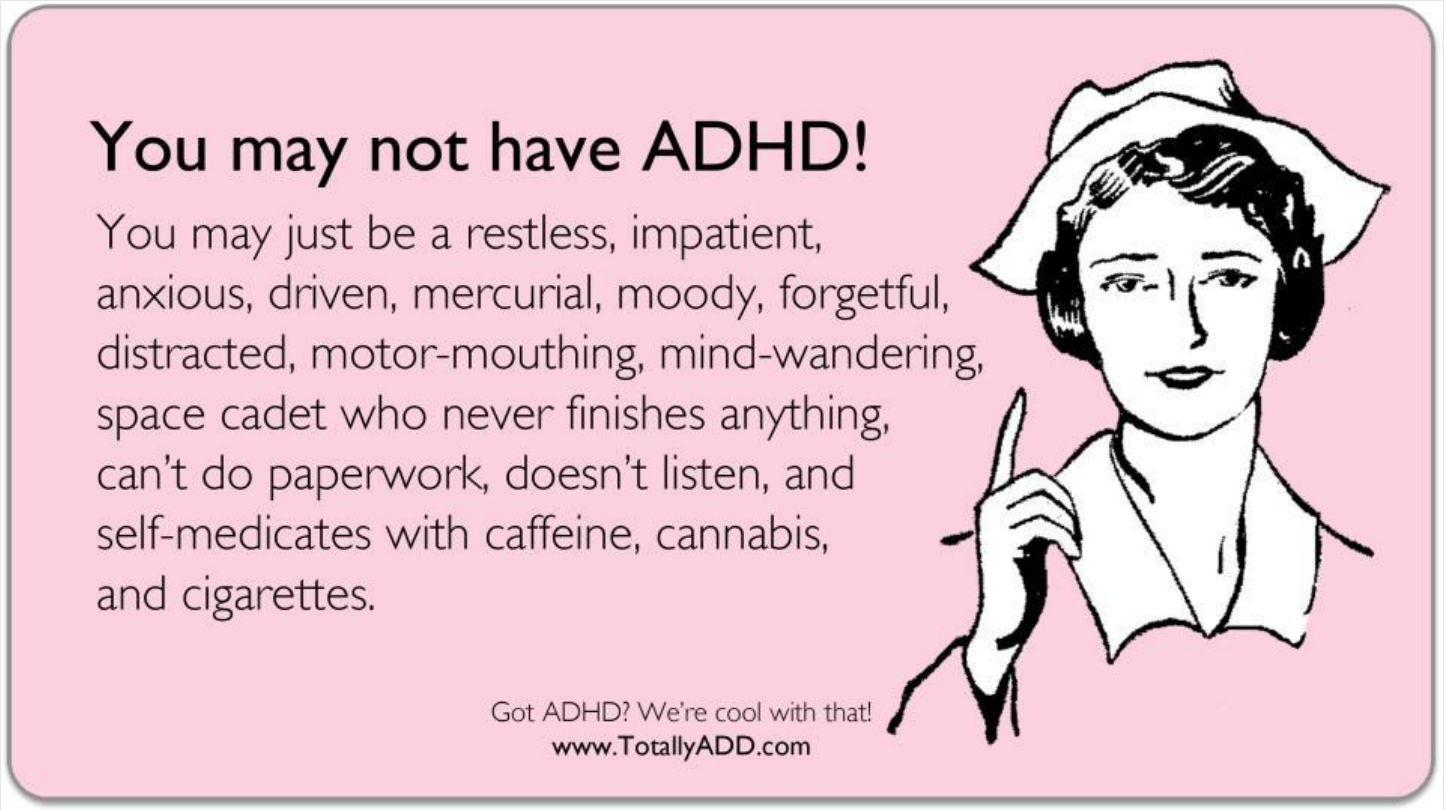
De context bepaalt de ernst van de ADH‘D’, bijv.:

- Faalervaringen uit het verleden, schaamte heden
- Structuur leefomgeving
- Dynamiek met partner (of ouders), verantwoordelijkheden in dagelijks leven, ruimte om te ‘oefenen’
- Financiële situatie
- Werksituatie
- Omgeving, peergroup
- Emotionele energievreters
- Zelfinzicht, filmpje Jochem Myjer, min. 4

Nooit meer je sleutels kwijt

Youtube: Jochem Myjer 'Sleutels, pinpas,telefoon'

Bestaat ADHD?



Uitdaging tijdens het zorgtraject

Signalering/ Aanmeldfase

- Ondersignalering: Uiteenlopende klachten, (zelf)overschatting.

- Behandelmotivatie
  - Hoog: Wil snel. Wil direct medicatie (Hoe verantwoord?)
  - Twijfelt: Ziektewinst? Behoud relatie, uitkering, werk
  - Laag: Schaamte, Gestuurd door partner of ouders.

- Lange wachttijden GGZ. Multiproblematiek → direct aanmelden vervolgbehandeling!

- Gedrag: Chaos, emotionele labiliteit, breedsprakig: ‘Deurklinkgesprekken’. Te laat, no-show.

Uitdaging tijdens het zorgtraject

Behandelfase

- Non- stop Psycho educatie, ook aan partner! Beiden in verwerkingsproces
- Pt wil med., maar geen gesprekstherapie
- Gedrag: Chaos, emotionele labiliteit, breedsprakig, te laat/ no-show.
- Therapie ‘ontrouw’. Med. vergeten. Concentratie tijdens sessies, huiswerk vergeten. Automatiseren nieuw gedrag duurt langer. Therapieruimte, overprikkeld
- Gevoelig voor therapeutische relatie (mede door faalervaringen en zelfverwijt).

Uitdaging tijdens het zorgtraject

Fase Nazorg

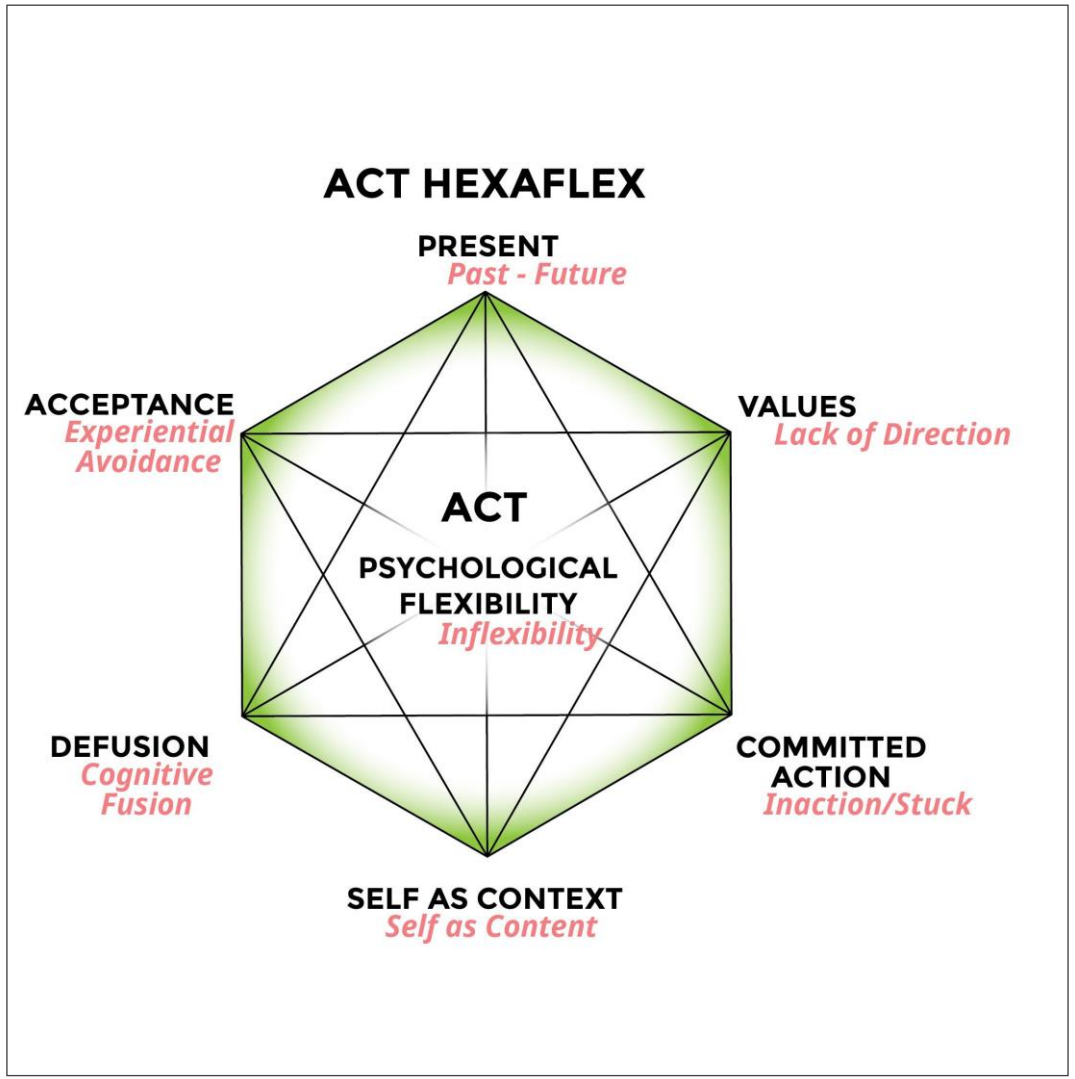
- Richtlijn zegt: ‘Ieder half jaar RR en gewicht’
- Vervallen oude patronen. Zelfoverschatting of hinderlijke bijwerkingen = Stoppen med.
- Herhaalrecepten zonder toezicht?!
- Adviseer een nazorgtraject/bestendiging van geleerde kennis en vaardigheden. Bijv. bij POH of B-GGZ. Alertheid bij veranderingen v werk, wonen, relaties, gezinsuitbreiding!
- Advies: Vinger aan de pols dmv lotgenotencontact, ADHD café

Casus

- Man 50 jr.
- Gezin: Tweeling 14 jr. J en M, Zoon 21, Dochter 25.
- 2 x burn-out. 1x eerstelijns psycholoog. Later AD via psychiater ivm depressieve klachten. 1x SGGZ.
- ADHD SGGZ: Stop AD, instellen langwerkende medicatie en CGT gehad. Enig effect.
- Nog: Somber, veel piekeren, relatieproblemen, gezinsproblemen. Veel focus (ook door partner) op falen. Schaamte, partner wil hulp.
- ZZPer, financiële problemen

PAUZE

BEKIJK OP YOUTUBE: HAPPIFY SUPERPOWER



Wat is ACT?

- Mindfulness, Hier en Nu: Filmpje egel autorijden
- Defusie, Zelf als context:
  - Je bent niet je (continue) gedachten!
  - Je bent niet je gevoel. **Je bent dus ook niet jouw onrust!!!**
  - Niet meer laten leiden door gedachten en onrust
- Waarden: Focus en meer grip op eigen doelen
- Actie: Focus op jezelf. Succeservaringen opdoen
- Acceptatie: Onrust, Chaos, Hyperactiviteit is er nu eenmaal en zal ook blijven. Voorbeeld black dog.

ACT voor naasten

Voor naasten:

- Pt zal chaotisch blijven. Gedragsverandering gestuurd door doelen/waarden.
- Waarin is draagkracht van partner veranderd (bijv. mantelzorg richting ouders, werkstress)
- Vanuit verbinding samenwerken (Zie kaartspel)
- Relatiesignaleringsplan

ACT inzetten per behandelfase

Signalering/Aanmeldfase:

- Rust. Advies aan pt: Mindfulness/ Meditatie
- Psycho educatie helpt bij ‘Acceptatie’
- Voorbereidend op diagnostiek: Biografie schrijven, Zelfrapp. lijst Kooij – ook door partner! En/of DIVA.
- Zelfhulp: Werkformulier Kernwaardes, Relatiekaartspel of Relatiesignaleringsplan.

ACT inzetten per behandelfase

Behandelfase:

- Volgens richtlijn (Oplossingsgerichte) CT en ACT!
- Rust, evt. korte meditatie. Actie. Huiswerk pos. houden ‘Hoe vaak lukte het om in hier en nu te blijven?’. ‘Waardoor lukte dit?’
- Medicatie bespreken: Waarden en Doelen? Welke EIGEN veranderwens? Bespreek ook: Hoe realistisch is het dat pt verandert? Aandacht voor verlieservaringen/rouwverwerking/zelfacceptatie
- Therapeutische relatie: Ervaringsdeskundigheid, self-disclosure

Nazorg:

- Vervolgbehandeling en/of Relatietherapie

PAUZE

Straks:

20.00u Nut van beeldbellen

20.15u Werkformulieren

20.30u Eindtoets

20.45u Nabespreking

Beeldbellen per behandelfase

Fase Signalering/aanmelding:

- Wanneer FTF niet mogelijk is (Corona). Bellen bij no-show.
- Zelfhulp via email/e-health. Informeren over lotgenotencontact.

Behandelfase:

- Diagnostiek (artikel psa beeldbellen).
- Voorkomen no-show. Verkorten wachtlijst GGZ.
- Meer kans op aanwezigheid partner of ouders.
- Thuissituatie beoordelen
- Medicatiecontroles: Zien ‘strak staan’, RR en gewicht zelf meten. Bij no-show of twijfels → FTF of med. stop

Nazorg: -

Werkformulieren

- ZorgIQ, TelePsy, mirro en Transparant Next. Vragen afgeleid van de 4DKL (B. Terluin, 1996) en de MINI (Sheehan, D.V., Lecrubier, Sheehan, K.H., e.a., 1998)
- Ultrakorte screeningslijst voor ADHD bij volwassenen, zie werkformulier
- Zelfrapportagevragenlijst (Kooij, Buitelaar, 1997). Afkapwaarden: Kindertijd 6/9, Volwassentijd 5/9
- DIVA-5, met partner, familielid
- Biografie
- Klachtenanamnese

Eindtoets en Discussie

Mail de antwoorden naar rensentherapie@gmail.com

Evaluatieformulier = verplicht

1. Noem 3 comorbide stoornissen die vaak voorkomen bij ADHD

2. Beschrijf in welke fase van de behandeling je ACT in kunt zetten en noem een voorbeeld

3. Beschrijf hoe jij vanuit jouw rol mbv een systemische interventie het zorgtraject kunt optimaliseren

4. Beschrijf hoe jij vanuit jouw rol mbv beeldbellen het zorgtraject kunt optimaliseren

Relatiekaartspel ACT & Connect

Bestel nu of stuur een mail naar Medice!!!

Contactgegevens Karin Rensen

WWW.RENSENTHERAPIE.NL

RENSENTHERAPIE@GMAIL.COM

INSTAGRAM:
@RENSENTHERAPIE

PODCAST:
RENSEN THERAPIE

LINKEDIN:
KARIN RENSEN

Goede info. Over ADHD

Youtube:

- How to ADHD, ‘Mindfulness’ https://www.youtube.com/watch?v=AJwn0WrqAhI, ook aanrader ‘Motivation bridge’
- Things you should know, ‘Dopamin, Serotonin and (nor)adrenalin’

Websites

- ADHD netwerk (voor professionals)
- www.impulsenwoortblind.nl (lotgenoten)

Literatuur

- ADHD bij vrouwen, C. Nadeau en P. Quinn, 2004
- Acceptatie en Commitment Therapy in de praktijk, Russ Harris, 2017
- ADHD bij volwassenen, S. Kooij, 2017
- ACT with love, Russ Harris, 2009
- Film: Groundhog day (= ACT)