



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

ADHD-Praktijk

Iedereen is uniek en verdient een unieke aanpak.

Voor (jong) volwassenen

Snel succesvol functioneren met AD(H)D



ADHD-praktijk

Praktijkadres:
Houtakker 51
6681 CW BEMMEL

Telefoon:
06 - 51 11 49 42
E-mail:
info@adhd-praktijk.nl
Website:
www.adhd-praktijk.nl

Werkwijze en praktische informatie



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

AD(H)D is een verzameling van hoofd- en subtypes

De hoofdtypes zijn:



Type 1 Het is zo druk in mijn hoofd, want ik heb zoveel gedachten

De Neocortex is actiever dan het limbisch stelsel.

Deze mensen laten veel informatie binnen of verwerken de binnengekomen informatie vaak verstoord. Er wordt te weinig gefilterd en te veel toegelaten.



Type 2 Het is zo druk in mijn hoofd, want ik zit zo bomvol emoties

Limbisch stelsel is actiever dan de Neocortex.

Dit type mensen worden vaak licht ontvlambaar of juist 'gevoelloos' genoemd. Er wordt in de filter te veel gegeneraliseerd. Alle informatie wordt geïnterpreteerd in het licht van de emotie; Dit gebeurt onbewust.



Type 3 Ik kan niet kiezen tussen denken en voelen

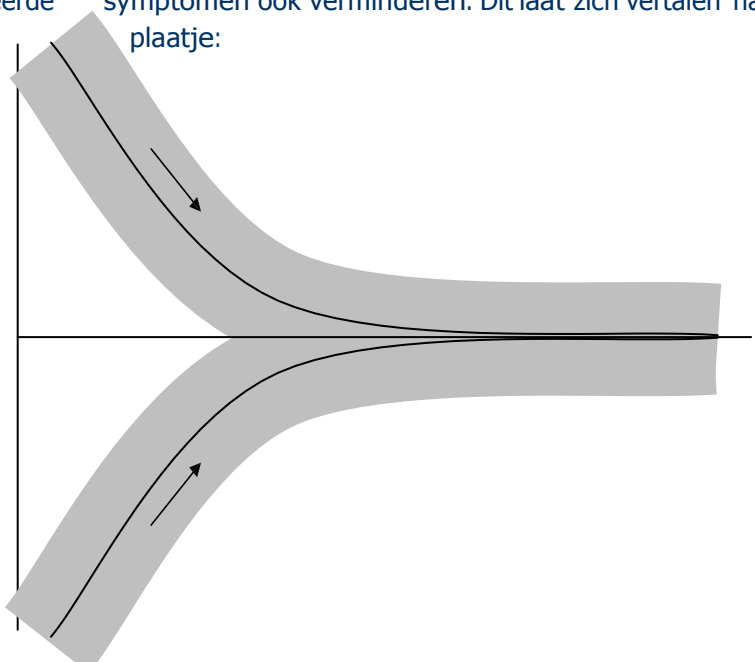
Dit type pendelt tussen type 1 en 2 óf bevindt zich in 1 om 2 te vermijden .

Iemand zoekt steeds een overmaat aan denkprikkels op om interne voelprikkels niet te hoeven ervaren.

In het kort komt het er op neer dat de twee hersendelen die staan voor de verwerking van emoties (*limbisch stelsel*) en voor gedachten (*neo-cortex*) te ver los van elkaar zijn gaan functioneren. Door met verschillende technieken deze twee hersengedeeltes weer in evenwicht met elkaar te laten functioneren, zullen AD(H)D-gerelateerde symptomen ook verminderen. Dit laat zich vertalen naar het volgende plaatje:

Neo-cortex
Gedachten

Gevoelens
Limbisch stelsel



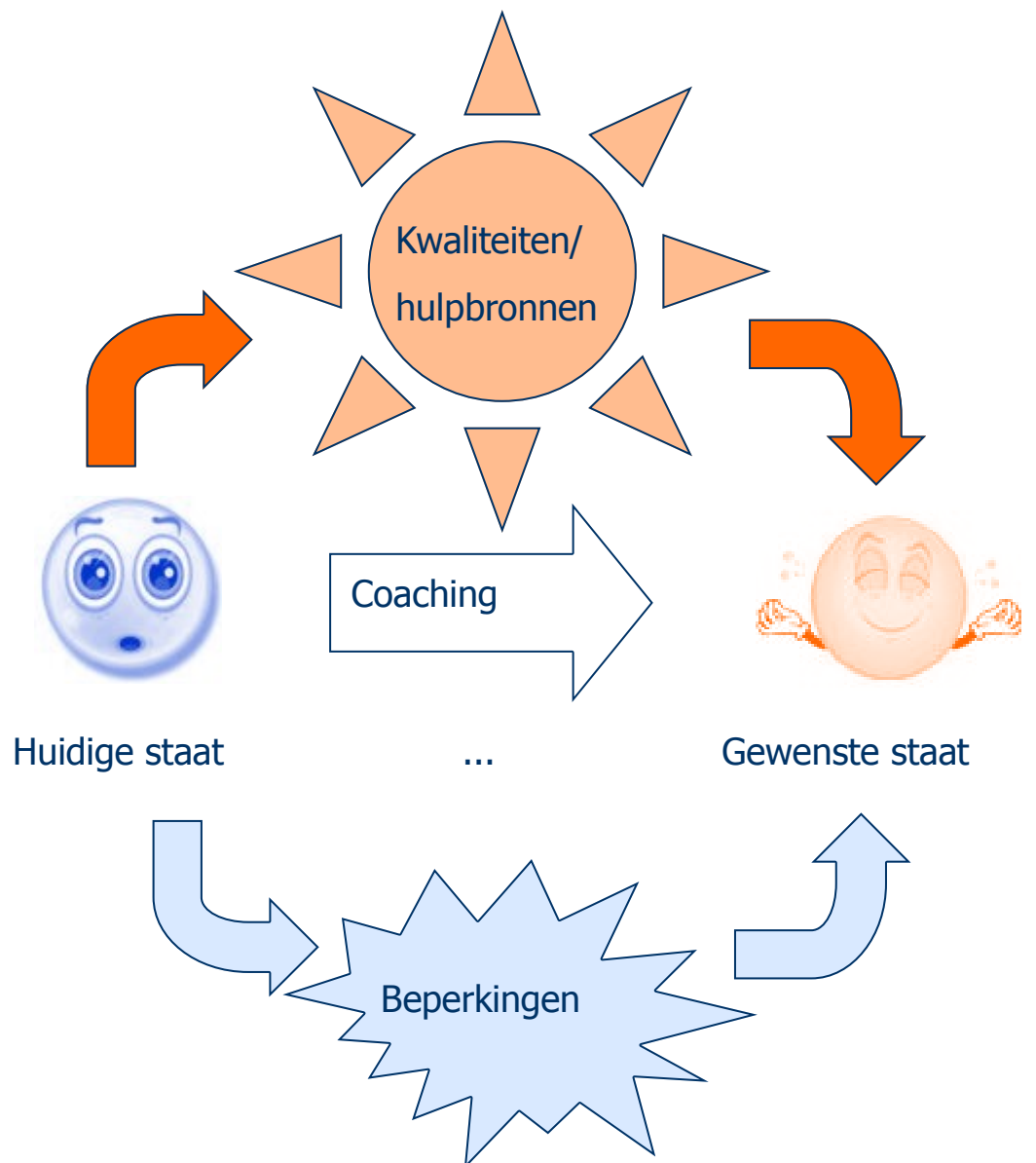


ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Snel beter functioneren met AD(H)D

Coachmodel



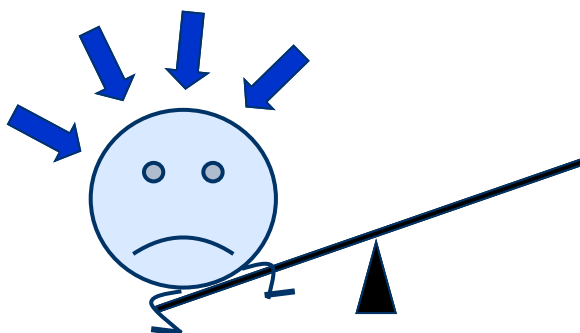


ADHD Praktijk

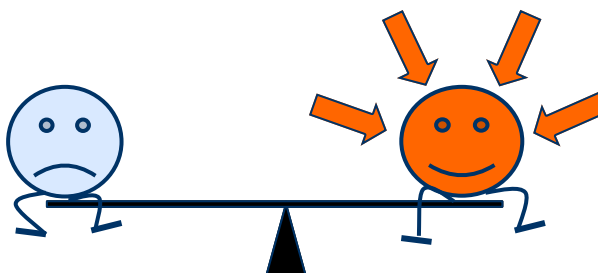
helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Wat aandacht krijgt, groeit. Wat zou er gebeuren als er vooral aandacht is voor de problemen?

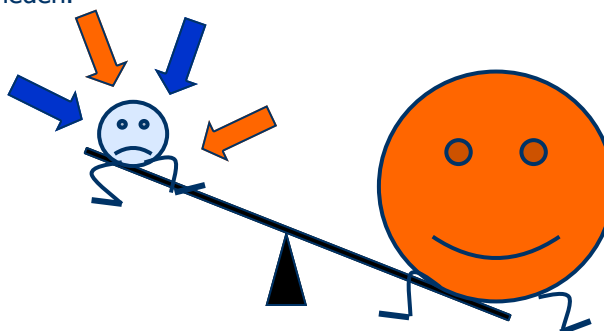
Het wipwap - model van coaching



Veelal gebruikt voor het oplossen van problemen: focus op het probleem.



In plaats daarvan: biedt de begeleiding van ADHD-Praktijk tegenwicht en versterkt dat wat positief is de kwaliteiten/hulpbronnen. Op deze manier ontstaat er ruimte voor verandering en verschuift de balans van het probleem richting nieuwe mogelijkheden.



Hierdoor zal de "wip wap" door gaan slaan naar de positieve kant. Daarna kan je vervolgens makkelijk werken aan het verkleinen en verlichten van problemen.



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Voor (jong) volwassenen

In de jeugd van de volwassenen van nu, werd er geen of nauwelijks onderzoek gedaan naar AD(H)D. Ze werden als kind als lastig, dom, dromerig of onopvoedbaar bestempeld. De diagnose voor een (jong) volwassene kan een opluchting zijn, veel verklaren, maar tegelijkertijd ook vragen oproepen. Wat betekent het om AD(H)D te hebben? En wat heeft dat voor de ontwikkeling, levensverhaal betekend? Wat is er naast het etiketje nodig om beter te functioneren?

Iedereen is uniek en verdient een unieke aanpak!

De reguliere hulpverlening

De reguliere zorg bestaat uit:

- Medicatie
- Psycho-educatie
- Timemanagement
- Psychotherapie

Er wordt gewerkt volgens vaste protocollen en standaard trajecten. Om te leren plannen, structureren en overzicht bewaren. Zaken die iemand met AD(H)D volgens de diagnose helemaal niet kan. Rust en structuur lijken misschien wel fijn. In de praktijk blijkt iemand met AD(H)D uit dit hokje te knallen, het past niet!

ADHD-Praktijk

Iedereen is uniek en verdient een unieke aanpak. Samen gaan we op zoek naar jóúw "gebruiksaanwijzing". ADHD-Praktijk kijkt naar wat mogelijk is wanneer je buiten het ziektemodel denkt. Belangrijker is hoe de drukte uit het hoofd gehaald wordt en er functionele en mooie dingen ingestopt worden.

Praktische methodieken die gebruikt worden:

- Methode van Cathelijne Wildervanck (van het boek "AD(H)D: hoe haal je het uit je hoofd?")
- NLP
- Oplossingsgericht werken
- Rationele training
- Somatic Experience

De doelen van de cliënt zijn het uitgangspunt. In eerste instantie gaan we aan de slag met kwaliteiten en hulpbronnen. Hoe wordt er het best gefunctioneerd, daar gaat het om. Door coaching snel succesvol met AD(H)D.

Er is weinig uitleg nodig want ADHD-Praktijk is ervaringsdeskundig zodat er onbevooroordeeld en met acceptatie met de cliënt gewerkt wordt.

ADHD-Praktijk staat voor:

- Korte trajecten
- Ervaringsdeskundig
- Volledig afgestemd op wat de cliënt nodig heeft
- Snel resultaat



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Praktische info

- ADHD-Praktijk is verplicht tot geheimhouding van alle informatie en gegevens van de cliënt aan derden. ADHD-Praktijk zal alle mogelijke voorzorgsmaatregelen nemen ter bescherming van de belangen van de opdrachtgever en/of deelnemer.
- ADHD-Praktijk zal de door haar te verrichten werkzaamheden naar beste inzicht en vermogen, en overeenkomstig de eisen van goed vakmanschap uitvoeren.
- ADHD-Praktijk coacht op basis van gelijkwaardigheid. De coach faciliteert het leerproces, de cliënt is verantwoordelijk voor het eigen leerproces.
- De coach stimuleert en vertrouwt op het zelflerend vermogen van de cliënt.
- ADHD-Praktijk werkt vanuit contact en acceptatie.
- ADHD-Praktijk is lid van beroepsvereniging VIV. Wij zijn lid van beroepsvereniging Vereniging Integrale Vitaliteitskunde, registratienummer: 1907550B. AGB-code Zorgverlener(s) : 90-044307
- Hierdoor is het mogelijk dat uw ziektekostenverzekering de kosten (gedeeltelijk) vergoedt (kosten vallen onder alternatieve geneeswijzen). Check hiervoor uw polis.
- Het intakegesprek kost € 30,00
- Het tarief voor een individueel consult is € 80,00 per uur
- Telefonisch consult (eventueel via skype/facetime) € 60,00 per uur
- Annuleren van een afspraak s.v.p. uiterlijk 24 uur van te voren. Bij het niet annuleren of bij annuleringen binnen 24 uur voor de afspraak, heeft ADHD-Praktijk zich het recht om de gereserveerde tijd in rekening te brengen.
- Facturering van de bijeenkomsten gebeurt wekelijks achteraf. De betalingstermijn is 14 dagen na factuurdatum.

Het is mogelijk om de kosten (gedeeltelijk) te declareren bij de ziektekostenverzekering

ADHD-praktijk

Praktijkadres:

**Houtakker 51
6681 CW BEMMEL**

Telefoon:

06 - 51 11 49 42

E-mail:

info@adhd-praktijk.nl

Website:

www.adhd-praktijk.nl