

CGT bij ADHD

INFORMATIEFOLDER

faas
psychologie



Wat is CGT bij ADHD?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is voortgekomen uit gedragstherapie en cognitieve therapie. Bij gedrags-therapie ligt de nadruk op het wijzigen van gedragspatronen die emotionele problemen in stand houden. Bij cognitieve therapie ligt de nadruk op het veranderen van de manier van denken. Binnen CGT bij ADHD wordt er daarnaast aandacht besteed aan het vergroten van inzicht en het versterken van strategieën via de volgende thema's:

- Psycho-educatie over ADHD
- Agenda en takenlijst bijhouden
- Voorkomen van uitstelgedrag en verminderen van vermijdingsgedrag
- Dagritme
- Op tijd komen en het organiseren van de omgeving
- Eigen grenzen bewaken
- Zelfbeeldproblematiek

Wat is het doel?

De onrust die veel mensen met ADHD ervaren kunnen op verschillende manieren voor problemen zorgen, zoals moeite met structuur aanbrengen of moeite met flexibel zijn bij onverwachte dingen. Hier zullen wij in de groep aandacht aan besteden, waardoor het inzicht in ADHD (en de bijkomende negatieve gedachtenpatronen) wordt vergroot. Het doel is om praktisch te leren omgaan met dagelijks terugkerende problemen die mensen door ADHD kunnen ervaren, en negatieve, disfunctionele gedachten om te kunnen buigen naar gedachten die meer helpend zijn.

Werkwijze

De structuur van de groepsbehandeling is zorgvuldig bepaald. Alle groepssessies hebben dezelfde indeling: te beginnen met een ademhalingsoefening, terugblik op het thema van vorige week, introduceren van het nieuwe thema en een afronding. De doelstelling is dat deze structuur ook bijdraagt en het creëren van structuur in het dagelijkse leven. Huiswerk is een belangrijk onderdeel van de therapie. Om gedrag te kunnen veranderen, weten we dat het niet voldoende is om één keer per week te oefenen. Juist door thuis te oefenen en in de groep te bespreken wat er wel en niet goed gaat kun je disfunctionele patronen die door ADHD zijn ontstaan doorbreken. Het is voldoende om hier dagelijks ongeveer een half uur de tijd voor te nemen.

Voor wie?

Participanten waarbij een ADHD diagnose is vastgesteld en niet eerder praktische psycho-educatie en/of CGT bij ADHD hebben gehad.

Waarom groepstherapie?

Het is belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van ADHD-gerelateerde klachten. Binnen de groep zal waarschijnlijk veel herkenning zijn, en kun je steun ervaren door te delen met groepsleden. Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren kan er ook geleerd worden van de ervaringen van andere deelnemers. Deze therapievorm is ook individueel te volgen.

Ik ben geïnteresseerd. Hoe nu verder?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

www.faaapsychologie.nl