

Tips omgaan met AD(H)D

1. Wees jezelf

Pas je gedrag niet onnodig aan. Even toegeven aan je onrust kan erg opluchten. Zoek een plek of ruimte waar je jezelf kan zijn of trek je even niets aan van wat anderen vinden.

2. Zorg voor ritme

Structureer je dag met regelmatige pauzes en eetmomenten. Een ritme waarin je dagelijks rond dezelfde tijd de dingen doet, zorgt voor rust en dus minder chaos.

3. Maak een to-do lijstje, maar overdrijf niet

Overzicht en structuur helpt om je gedachten te ordenen. Plan je dag van tevoren, schrijf je afspraken en de dingen die je wilt doen op. Maar houdt het realistisch en kies iets wat je echt graag wilt afkrijgen. Zo kun je trots zijn op de taken die je wel hebt gedaan.

4. Vermijd prikkels

Vermijd soms even drukke plaatsen of plekken waar veel mensen je aandacht vragen.

5. Neem een pauze

Probeer tussentijds te ontspannen, maak een wandeling of ga sporten. Het opschrijven van je gedachten voor het slapengaan, hoort er ook bij.

Je staat niet alleen, PsyQ helpt!

Over PsyQ

PsyQ is onderdeel van Parnassia Groep, een zorgorganisatie met meerdere zorgmerken. Gezamenlijk bieden we de beste psychische- en verslavingszorg die voorhanden is. Daarbij hanteren we drie principes:

- we willen ziekte voorkomen of er zo vroeg mogelijk bij zijn om verergering te voorkomen.
- we bieden onze zorg zo dicht mogelijk bij je aan, bijvoorbeeld bij je huisarts of elders in de wijk.
- onze zorg is zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig.

088 357 44 00
www.psyq.nl/selfie

PsyQ onderdeel van  Parnassia Groep

De afgebeelde personen zijn model en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden. Foto cover: Dreamstime © Bowi15, foto binnenzijde: Dreamstime © Jmpaget.



GELOOF JE HET SELFIE?
Houd jezelf niet voor de gek!

Iedereen kent in zijn leven periodes van onrust. Rondrennen, de aandacht ergens niet bij kunnen houden, niet luisteren. Het hoort niet alleen bij kinderen. Ook volwassenen en ouderen kunnen problemen ervaren met concentratie en impulsief gedrag. Er kan dan sprake zijn van AD(H)D. Erkenning van het probleem is de eerste stap.



Vertrouwen in de toekomst

We zijn er voor iedereen met psychische problemen. Of je jong of oud bent, de Nederlandse taal spreekt of niet, PsyQ helpt! Jouw kracht is waar wij van uitgaan. Samen met jou proberen we je klachten te verminderen en helpen we je er beter mee om te gaan. Zo krijg je je leven weer op de rit.

Ga naar je huisarts

Als je er zelf niet uitkomt, ga dan naar de huisarts. Hij weet welke hulp het beste bij je past. Soms zijn de klachten zo heftig dat een verwijzing naar een van onze specialisten nodig is. Dit gaat altijd in overleg met jou. Wij helpen je waar nodig in je eigen taal of cultuur. Of de taal waar je voorkeur naar uit gaat.

Behandeling die bij je past

We leveren de best mogelijke behandeling, die is afgestemd op jou en jouw klachten. Onze behandelaars maken samen met jou een plan van aanpak. Daarbij gaan we steeds uit van jouw eigen kracht en mogelijkheden. Ook als het gaat om het hervinden van je plek in de maatschappij. Zo weet je waar je aan toe bent en kun je snel de draad van het dagelijkse leven weer oppakken. Je staat er niet alleen voor!

We zitten dicht bij jou in de buurt. Bij jouw huisarts, in gezondheidscentra of je kunt terecht bij een van onze vestigingen.

‘Ik ben onrustig, rusteloos en snel afgeleid’

Verwijsbrief nodig

Je behandeling bij PsyQ vindt altijd plaats in overleg met je huisarts. De huisarts bepaalt samen met jou welke hulp het meest passend is. Heb je onze zorg nodig dan verwijst je huisarts je via een verwijsbrief.

Cursussen

Je kan ook deelnemen aan cursussen en workshops. Vaak zijn deze gratis. Ga voor een actueel overzicht bij jou in de buurt naar www.psyq.nl/selfie.

Tip: doe de zelftest op www.psyq.nl/selfie