

# AD(H)D behandeling

[www.psychologiepraktijkrichters.nl](http://www.psychologiepraktijkrichters.nl)

Met het diagnostisch interview (DIVA) kan vastgesteld worden of er sprake is van ADHD of ADD en wordt duidelijk welke klachten het meest op de voorgrond zijn.

De klachten die het dagelijks leven belemmeren worden als volgt aangepakt:

## **-structuur**

Het dagritme wordt in kaart gebracht. Waar mogelijk wordt meer structuur aangebracht, waardoor het vergeten van dingen, de chaos minder wordt.

## **-agenda**

Het gebruik van een agenda wordt bekeken. Wat is passend, een papieren of een elektronische. Het gebruik van herinneringsgeluiden op de telefoon kan helpen om afspraken na te komen.

## **-routine**

Gekeken wordt er hoe een bepaalde routine, hoe de dingen op dezelfde manier te doen, het dagelijks leven makkelijker kunnen maken.

## **-vaste bewaarplekken**

Belangrijke voorwerpen die dagelijks worden gebruikt krijgen een vaste bewaarplek. Sleutels, mobiele telefoon e.d. hebben een vaste plek waardoor kwijtraken minder wordt.

## **-concentratie en aandacht**

Gewerkt wordt aan het verbeteren van de concentratie en vaardigheden om de aandacht erbij te houden. Het onderzoeken van cognities, oftewel gedachten, kan daarbij horen. Daarnaast kunnen ontspannings- en adem oefeningen toegepast worden.

## **-leefstijl**

Gezond eten draagt natuurlijk ook bij, zowel als voldoende beweging

## **-EEG biofeedback, ookwel neurofeedback genoemd**

Voor het verbeteren van het functioneren van de hersenen wordt EEG biofeedback oftewel neurofeedback toegepast. Dit is een vorm van biofeedback, waarbij via een computerprogramma er feedback op de hersengolven wordt gegeven. EEG is een meting van de hersenactiviteit weergegeven in hersengolven.

Vaak is er bij AD(H)D een teveel aan 'slaapgolven' overdag aanwezig.

De neurofeedback zorgt ervoor dat de hersengolven die bij concentreren horen worden beloond en dus gestimuleerd, de 'slaapgolven' worden afgeremd.

Het beloningssysteem werkt direct naar de hersenen, waardoor je geen inspanning hoeft te leveren tijdens de behandeling. Ontspanning werkt juist versterkend.

Tijdens de behandeling zit je in een comfortabele stoel en kijkt naar een beeldscherm, waarop een film wordt afgespeeld. Het beeld staat stil en gaat weer verder, samenhangend met de beloning of afremming.

Een behandeling van een kind duurt in totaal een half uur. Van een volwassene kan wat langer duren.

De behandeling vindt 2x per week plaats. Vaak zijn 35-40 sessies nodig om de verandering blijvend te maken, maar minder sessies kunnen ook effectief zijn.

Tijdens de neurofeedbackbehandeling krijg je elektrodes op een plek op het hoofd geplaatst met een soort gel en een elektrode op ieder oorlel. Op die manier worden de hersengolven gemeten. (Dit is niet eng of pijnlijk, er gaat niets naar binnen.)

Voorafgaand aan de behandeling wordt een QEEG gemaakt. Dit is een meting van de hersengolven door middel van elektroden op het hoofd.

Een QEEG geeft aan welke golven in welk gebied van de hersenen versterkt of afgeremd dienen te worden.

Voor vragen: [info@psychologiepraktijkrichters.nl](mailto:info@psychologiepraktijkrichters.nl)

Antoinette Richters