**ADVIES Autisme – ADHD**

**Literatuur**

- Anders gaat ook - Elise Cordaro

- Meer rust en minder stress bij autisme - Marja Boxhoorn

- Autismespectrumstoornissen bij volwassenen - Annelies Spek

- Mindfulness bij volwassenen met autisme - Annelies Spek

- Meisjes en vrouwen met autisme - Sarah Hendrickx

- Het verstrooide brein - Gabor Mate

- ADHD bij volwassenen - Gil Borms

- Hulpgids ADHD - Edward Hallowell & John Ratey

- ADHD 2.0 - Edward Hallowell & John Ratey

- ADHD, hoe haal je het uit je hoofd? - Cathelijne Wildervanck

- Eat that Frog - Brian Tracy

- Alles netjes opgeruimd! - Lissanne Oliver

- Opgeruimd leven met ADHD - Judith Kolberg & Kathleen Nadeau

- De kunst van het uitstellen - John Perry

- Aan de slag met ADHD - Ari Tuckman

- Druks - Francien Regelink

- Eet, beweeg, slaap - Tom Rath

- The Mindfulness Prescription for Adult ADHD - Lidia Zylowska, MD

- ADHD relaties - Melissa Orlov

**Podcasts**

- Hoe is het écht om met ADHD te leven? - Snapt ge mij nu

- ADHD - De Podcast Psycholoog

- ADHD bij vrouwen - Jorna Postma

- The ADHD Adults Podcast - James Brown, Alex Conner & Sam Brown

- Hacking Your ADHD - William Curb

- ‘To-do list’ terreur - De Wereld van Sofie

- Dansen op de deadline - De Wereld van Sofie

- Te laat - De Wereld van Sofie

- Nerdland Special: Autisme - Lieven Scheire

- Autisme: wat moet je weten - Psychologie Magazine

- Autisme - De Podcast Psycholoog

- Autisme bij vrouwen, hoe hetzelfde er anders kan uitzien - Studio Helder

- Geef me de 5 bij Autisme - Geef me de 5

- Autcasts - Magali De Reu

**Professionele ondersteuning**

- **Individuele therapie** (vb. cognitieve gedragstherapie) waarbij vaardigheden worden

geoefend en copingsmechanismen worden aangereikt**.**

**-** Bij sommige klinisch orthopedagogen kunt u terecht voor **individuele begeleiding voor**

**volwassenen met ADHD/ASS** (EKATA)

- Een **auti-coach** biedt specifieke handvaten aan om met de symptomen van ASS om te gaan.

- Caroline Binoir (Kapellen): https://www.auticoaching.com/

- Jan Corijn (Deurne): https://auticoachantwerpen.be/

- Het Raster (Antwerpen): https://www.hetraster.be/

- Kairos (Deurne): https://kairosautisme.be/

- Triangel (Borsbeek):

https://www.triangel-vzw.be/begeleidingtherapie/coaching/auti-coach/

**-** Bij ons (ekata) kunnen volwassenen terecht voor **ADHD-coaching**. Onze ADHD-coach biedt een

evidence-based behandelprogramma aan (gebaseerd op cognitieve gedragstherapie) dat

verschillende thema’s behandelt waar personen met ADHD vaak tegenaan lopen. Enkele

thema’s die aan bod komen:

- Organiseren en plannen

- Management van overweldigende taken

- Organisatiesystemen

- Afleidbaarheid verminderen en afleiding uitstellen

- Denkfouten voorkomen door functioneel te leren denken

- Uitstelgedrag voorkomen

- Betrokkenheid van gezinslid of partner

- Omgaan met terugval

- Bij de praktijk Intenties kunt u terecht voor **groepstherapie voor volwassenen met ADHD**

(gebaseerd op cognitieve gedragstherapie). Het programma is gericht op het versterken van

executieve vaardigheden zoals timemanagement, organisatie en planning.

- **Cogmed Werkgeheugentraining** is een wetenschappelijk bewezen effectieve onlinetraining

voor alle leeftijden die het werkgeheugen en concentratievermogen kan verbeteren.

Hiervoor kunt u terecht bij groepspraktijk Anemoon te Wilrijk of IPO te Deurne. Indien deze

training u aanspreekt kunt u op de website van Pearson een demo proberen.

- **Mindfulness** is een effectieve methode om u te helpen om minder te piekeren, gedachten

los te laten en meer rust te ervaren. Bij onze mindfulnesscoach kunt u terecht voor zowel

individuele begeleiding als groepstrainingen.

Bij de praktijk Intenties kunt u ook terecht voor groepstraining voor volwassenen met ADHD.

Hierbij is er aandacht voor psycho-educatie omtrent de symptomen van ADHD, het

inplannen van de oefeningen en meditatieoefeningen.

- Symptomen gerelateerd aan ASS hebben een impact op het communicatiepatroon. Wanneer

u moeilijk kan opkomen voor uzelf op een positieve manier, kan een **assertiviteitstraining** u

daarbij helpen.

- Er bestaan **medicijnen** die de symptomen van ADHD kunnen verminderen. Deze gaan echter

ook gepaard met een aantal bijwerkingen. Daarom is het belangrijk om eerst een

proefperiode in te lassen waarbij gekeken kan worden welke invloed de medicatie heeft op

het gedrag. Tijdens deze periode kan de dosis worden aangepast tot het gewenste effect

bereikt is. Na de proefperiode kan de beslissing worden genomen of het aangewezen is om

te continueren met de behandeling. Het opstarten van de medicatie gebeurt door een arts

en dient strikt opgevolgd te worden. Indien u kiest voor een medicamenteuze behandeling,

adviseren wij om dit te combineren met therapie of begeleiding.

**Wat kunt u zelf doen?**

- De drie pijlers van een optimale werking van de aandachts- en geheugenfuncties zijn:

voeding, slaap en beweging. Wanneer deze drie basisbehoeften worden verwaarloosd, zullen

bovenstaande interventies minder effect hebben.

- **Sporten**. Een intense inspanning elke dag van 20-30 minuten kan een positief effect

hebben op de cognitieve functies.

- **Voeding**. Een gezond en gebalanceerd dieet zorgt ervoor dat uw lichaam alle

essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft om dagelijks goed te

kunnen functioneren. Gezonde voeding houdt uw hersenen actief en zorgt voor een

consistente toevoer van energie.

- **Omega-3-vetzuren** zijn essentiële vetten die ons lichaam nodig heeft, maar

niet zelf aan kan maken. Er wordt gesteld dat onze huidige voeding te weinig

van dit bestanddeel bevat waardoor we hier dus een tekort aan hebben. Dit

wordt o.a. geassocieerd met leer- en gedragsproblemen, zoals ADHD. Studies

met visoliecapsules wijzen op een significant (gering) effect op

ADHD-symptomen. Een plantaardig alternatief hiervoor is algenolie.

- **Ginseng** en **ginkgo biloba** zijn natuurlijke antioxidanten die het

concentratievermogen en kortetermijngeheugen kunnen verbeteren.

- **Slaap**. Een goede slaaphygiëne wordt geassocieerd met verhoogde concentratie en

een beter geheugen. Probeer multimediagebruik zoveel mogelijk te mijden voor het

slapen gaan. Indien u moeite heeft met inslapen, kunt u valeriaan of bachbloesem

innemen.

- Er bestaan **gadgets** die u kunnen helpen omgaan met bepaalde symptomen:

- Verzwaringsdeken (overprikkeling en slaapkwaliteit)

- Fidget spinner of fidget juwelen (concentratie en geheugen)

- Loop oordopjes (geluidsdemping)

**Websites**

- https://autismevlaanderen.be/

- http://www.adhd-volwassenen.be

- https://www.zitstil.be/

- http://adhdmagazine.nl/

- https://www.pearsonclinical.nl/cogmed

- https://www.anneliesspek.nl/