

Psycho-educatiegroep ADHD

De ADHD psycho-educatiegroep is een groepstraining voor volwassenen met ADHD. In deze groep leren deelnemers meer over ADHD en de klachten die daarbij kunnen horen.

Wat is het doel van de groep?

Het doel van de groepsbijeenkomsten is het vergroten van kennis over ADHD bij de deelnemers. Daarnaast is er in deze groep ruimte om jouw ervaringen met ADHD te delen met anderen. Tot slot wordt er kennisgemaakt met enkele tools om beter te leren omgaan met de gevolgen van ADHD.

Waarom in groepsverband?

In een groep kun je ervaringen uitwisselen en herkenning vinden. Dit heeft vaak een positieve invloed op je zelfbeeld. Je merkt dat je niet de enige bent, en je kunt in een groep van elkaar leren en steun bij elkaar vinden.

Hoe ziet de training eruit?

In deze gestructureerde groepstraining richten we ons op zowel de praktijk als op ervaringen van de deelnemers. We luisteren naar elkaar en formuleren handvatten, afgewisseld met uitleg. De training is deels gebaseerd op de twee protocollen: 'ADHD een volwassen benadering' en 'Behandelgids ADHD bij volwassenen'.

Om alles uit de training te kunnen halen, of als je meer verdieping wil in de training, kun je het cliëntenwerkboek van de Behandelgids ADHD bij volwassenen aanschaffen (deze kost ongeveer €30,-). Tijdens de bijeenkomsten bespreken we verschillende onderwerpen, zoals sociale contacten, werk en opleiding, kwaliteiten, planning en behandelmogelijkheden.

De training wordt altijd gegeven door twee behandelaren die ervaring hebben met ADHD

Alvast meer lezen?

- ADHD een volwassen benadering (Wenning, 2005)
- ADHD: hoe haal je het uit je hoofd? (Wildervanck, 2013)
- Voluit leven (Bohlmeijer, 2009)

Praktische informatie

- 9 wekelijks bijeenkomsten van 1,5 uur
- Maximaal 8 deelnemers, die allemaal geassocieerd zijn met ADHD
- Aanmelden kan via je (regie)handelaar

Wat wordt er van je verwacht?

We vinden het belangrijk dat je je openstelt, actief meedoet en betrokken bent bij de groep. Ook verwachten we van je dat je gemotiveerd bent om deel te nemen, en dat je tijd en ruimte neemt om naast de wekelijkse bijeenkomsten ook thuis te oefenen.