

ADHD- ADD trainingsgroep.

ADHD of een stoornis in aandachtstekort **en of** hyperactiviteit komt erg veel voor en trekt een sterke wissel op iemands leven en op dat van zijn of haar omgeving.

Met behulp van behandeling, medicatie en gerichte coaching op organisatie en planning lukt het stapsgewijs om beter om te gaan met deze problematiek.

Hiervoor is een vaardigheidstraining ontwikkeld.

Deze ADHD-ADD vaardigheidstraining is een echte cursus, uitgaande van de situatie zoals die nu is. In de cursus leren mensen vaardigheden die hen kunnen helpen om beter om te leren gaan met hun ADHD-problematiek. Het is een echte zelfmanagementtraining.

Het volgende komt in de cursus aan de orde;

- Wat is ADHD? Wat doet het met je leven?
- Neurobiologie en medicatie
- Training in organiseren en plannen.
- Training om afleidbaarheid te verminderen.
- Cognitieve training in het opspuren en corrigeren van denkfouten. Invloed van denken op gevoel en gedrag.

Voor wie

Voor mensen met de diagnose ADHD of ADD.

Hoe en waar

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van twee uur en zal plaatsvinden bij het 'Willems huys'. Na 2 maanden wordt er een terugkombijeenkomst gehouden.

Verwijzing en aanmelding

Via u behandelaar bij het 'Willems huys'. Uw behandelaar zal de trainers informeren waarna er met u contact opgenomen wordt voor het maken van een kennismakingsgesprek

Kennismakingsgesprek

Voor de cursus begint heeft iedere deelnemer een kennismakingsgesprek met de trainers. Tijdens het gesprek krijgt u nadere informatie over de cursus. Ook is hierbij de gelegenheid om vragen te stellen.

Huiswerk

Het belangrijkste van de cursus gebeurt buiten de cursusbijeenkomsten. Daarom is het belangrijk dat u thuis opdrachten uitvoert en zaken voor u zelf op een rijtje zet. Er wordt gewerkt met een cursusboek dat u zelf aanschaft.

Kosten

De aanschaf van het cursusboek en lesmateriaal. Te verkrijgen via de trainers.

Kosten € 33,00

Trainers

Ton Mutsaars en Anja Clement; sociaal psychiatrisch verpleegkundigen