



TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

AD(H)D GROEPSSESSIES

Info en training voor (jong)volwassenen met AD(H)D

Deze groep is bedoeld voor (jong)volwassenen (vanaf 16 jaar) bij wie de diagnose ADHD of ADD gesteld is. Het doel van de bijeenkomsten is **informatie** te geven over AD(H)D en praktische **tips** aan te reiken om beter met ADHD-klachten te kunnen omgaan.

Uitwisseling van **ervaringen** en bespreken van **oefeningen** is hierbij een belangrijk onderdeel. We baseren ons op de werkboeken "Cognitieve gedragstherapie voor volwassenen met ADHD" van Mary Solanto en op "Mindfulness bij volwassenen met ADHD" van Lidia Zylowska.

Het aantal deelnemers is beperkt tot acht. Het programma bestaat uit **vijf sessies** en vindt telkens plaats op **woensdagnamiddag van 14u tot 15u30** in het Therapiehuis Sint-Denijs-Westrem, Steenaardestraat 44, 9051 Sint-Denijs-Westrem.

- [Sessie 1 woensdag 11/3/20:](#)
We bespreken gangbare opvattingen over ADHD (de kenmerken, oorzaken, behandelmogelijkheden) en wisselen ervaringen uit. Je wordt uitgenodigd om stil te staan bij wat ADHD voor jou betekent, welke impact het op je leven heeft en waar je aan wil werken.
- [Sessie 2 woensdag 25/3/20](#)
Welke vaardigheden en hulpmiddelen kan je inzetten om beter met tijd en planning om te gaan?
- [Sessie 3 woensdag 15/4/20](#)
Hoe organiseer je je ruimte om spullen makkelijk terug te vinden wanneer je ze nodig hebt?
- [Sessie 4 woensdag 29/4/20](#)
Hoe betrek je belangrijke anderen bij ADHD? Welke steun kunnen zij bieden en hoe breng je dit aan?
- [Sessie 5 woensdag 13/5/20](#)
Deze sessie laten we open voor specifieke vragen van de groep en biedt ruimte om terug te komen op de oefeningen uit de voorgaande sessies. Ook staan we erbij stil hoe je ervoor kan zorgen dat je actief bezig blijft met de besproken tips.

Aanmelding

Je neemt eerst contact op voor een oriëntatiegesprek met guido.lauwers@karus.be of telefonisch: 09/222 58 94. We bekijken samen of dit groepsaanbod voor jou geschikt is. Indien dit niet het geval is, wordt gezocht naar een meer geschikt aanbod.

Begeleiding

De reeks wordt begeleid door Guido Lauwers, klinisch psycholoog en psychodiagnosticus in KARUS, campus Gent.

Kostprijs

Oriëntatiegesprek: 35€

Kostprijs voor de reeks van vijf bijeenkomsten: 100 €