

AD(H)D coachinggroep

Psycho-educatie en coaching



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juli 2022



Hyperactief, snel afgeleid, moeite met plannen en organiseren, moeite met ontspannen, moeite om op uw beurt te wachten, impulsiviteit, risicovol gedrag, overmatig alcohol en/of drugsgebruik. Sommige of al deze kenmerken zijn voor u erg herkenbaar. Sinds kort of al langer weet u dat deze kenmerken horen bij de diagnose AD(H)D. U kunt nu een naam geven aan uw gedrag en dat is prettig. Toch loopt u nog tegen een hoop problemen aan. Hoe moet u omgaan met AD(H)D? En hoe kunt u aan anderen uitleggen wat het is? Om uw kennis te vergroten en om u vaardigheden in het omgaan met AD(H)D aan te leren, bieden wij u de AD(H)D coachinggroep aan.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen met de diagnose AD(H)D en waarbij alcohol- en/of drugsgebruik onder controle is. U wilt graag vaardigheden aanleren die u helpen zo min mogelijk last te hebben van AD(H)D en informatie over behandelmogelijkheden.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten. De eerste twee zijn erop gericht uw kennis over AD(H)D en de behandeling ervan te vergroten. Het tweede deel is gericht op coaching. Hierbij worden u vaardigheden aangeleerd die u helpen om minder last te hebben van AD(H)D.

We organiseren ook een familie/naastenavond. Tijdens deze avond worden zij geïnformeerd over wat AD(H)D is, wat u leert tijdens deze cursus en hoe zij daar mee om kunnen gaan. De datum van deze bijeenkomst plannen we in overleg met de groep.

Wat verwachten wij van u?

Het aanleren van vaardigheden gaat niet vanzelf en vraagt veel oefening. Daarom verwachten wij dat u:

- aanwezig en op tijd bent bij de bijeenkomsten;
- op tijd afbelt als u niet op een bijeenkomst aanwezig kunt zijn;
- inzet toont tijdens de bijeenkomsten;
- bereid bent om thuis huiswerkopdrachten te maken;
- niet onder invloed van alcohol of drugs bent tijdens de bijeenkomsten.

Informatie en aanmelding

Als u belangstelling heeft, kunt u contact opnemen met uw (ambulante) behandelaar om u aan te melden.

Waar vinden de groepsbijeenkomsten plaats?

Ambulant centrum Zeeuws- Vlaanderen
Vlietstraat 12
4535 HA Terneuzen
T 0115 78 40 50