

# AD(H)D coachinggroep

Psycho-educatie en coaching



Emergis, mentale gezondheid en welzijn  
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](http://www.emergis.nl)

Een uitgave van de dienst communicatie  
Juni 2023



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 elf 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.

Omdat niet alleen u, maar ook uw omgeving vaak last heeft van uw 'AD(H)D-gedrag' organiseren wij een familieavond. Tijdens deze avond worden uw naasten geïnformeerd over wat AD(H)D is, wat u leert tijdens deze cursus en hoe zij daar mee om kunnen gaan. De datum van de familiebijeenkomst 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. Bent u nog niet ingeschreven, dan kunt u zich via de huisarts aanmelden voor behandeling binnen het zorgprogramma AD(H)D.

### Waar vinden de groepsbijeenkomsten plaats?

Ambulant regioteam Oosterschelderegio  
Oostmolenweg 101  
Kloetinge  
T 0113 26 77 80