

Cursus Psycho-educatie voor naasten van mensen met ADHD

Omgaan met iemand met ADHD is ingewikkeld en verwarrend, vooral door zijn/haar impulsieve gedrag en aandachtsproblemen. Dit geldt in het bijzonder voor naasten die sterk bij de persoon betrokken zijn. De ADHD stoornis heeft gevolgen voor de relaties met anderen, met namen ouders, partners en anderen in het gezin. Naasten worden daardoor zwaar belast en kunnen op den duur uitgeput raken en zelf psychische problemen krijgen. Daarom heeft MET ggz een cursus voor naasten van mensen met ADHD die een helpende hand kan bieden.

Doel van de cursus

Het doel van de cursus is beter leren omgaan met de naaste met ADHD, zodat de last die de stoornis met zich meebrengt minder wordt, zowel voor de naaste als voor degene met ADHD. U leert in de cursus om op een andere manier te kijken naar ADHD problematiek, waardoor u er op een andere manier kunt leren reageren.

Inhoud en werkwijze van de cursus

De naaste staat centraal in deze cursus. Een pasklare oplossing voor de problemen die het leven met iemand met ADHD met zich meebrengt, bestaat niet. Wel kunnen informatie, tips, oefenen van vaardigheden en steun van anderen helpen meer grip op de situatie te krijgen en meer rust geven. In de cursus worden de volgende thema's besproken:

1. Wat vind ik moeilijk in het omgaan met ADHD.
2. Aanvullende informatie over ADHD, kenmerken, oorzaken, behandeling.
3. Omgaan met iemand met ADHD en praktische problemen
4. Communicatie
5. Omgaan met stressvolle situaties, ontspanning en plezierige activiteiten
6. Sociale steun en reacties omgeving

Cursisten ontvangen een werkboek met literatuur en huiswerkopdrachten.

Voor wie is de cursus

U kunt deelnemen aan de cursus als u ouder, partner, familielid of vriend(in) bent van een volwassene met ADHD. Van belang is dat de diagnose ADHD is gesteld

Cursus, geen therapie

Deze cursus is een cursus van de afdeling preventie in samenwerking met PsyQ. U wordt niet ingeschreven als cliënt voor deze cursus. De cursus is geen therapie maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst ongeveer 8 weken later. De cursus wordt gegeven bij MET ggz, Minister Beversstraat 3, Roermond.

Kosten

De kosten voor de cursusklaar zijn €25,-. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van het boek 'Aandacht. Een kopzorg? Gids voor volwassenen met concentratieproblemen - add/adhd'. Auteur: Kathleen Nadeau; ISBN13: 9789026518010. Kosten ± € 34,95.

Meer informatie

In deze folder vindt u slechts beknopte informatie. Heeft u nog vragen of wilt u zich aanmelden, dan kunt u contact opnemen met secretariaten MET ggz, bereikbaar via telefoonnummer 0475- 387474 of e-mail: secretariaten@metggz.nl