



AD(H)D psycho-educatiegroepstraining

Psycho-educatie over AD(H)D, praktische handvaten hoe hier beter mee om te gaan en lotgenotencontact

Ben jij gediagnosticeerd met AD(H)D? En wil je graag uitleg krijgen over AD(H)D, de eventuele gevolgen en hoe je meer grip kunt krijgen op verschillende aspecten van het dagelijks leven?

Wellicht is de AD(H)D psycho-educatiegroepstraining dan iets voor jou!

Een groepstraining voor volwassenen

Naast het verstrekken van informatie over ADHD en het aanbieden van strategieën, is de groepstraining ook een plek voor lotgenotencontact.

In iedere bijeenkomst staat steeds één onderwerp centraal en tussen de bijeenkomsten door ga je thuis aan de slag met online huiswerk in de vorm van e-healthmodules. Eén bijeenkomst wordt speciaal georganiseerd om naasten te informeren over AD(H)D en wat dit kan betekenen voor de omgeving.

 www.centiv.nl

Inhoud training

Tijdens de negen groepsbijeenkomsten gaan we samen aan de slag met het stellen van jouw eigen doelen en manieren die jou hierbij kunnen helpen.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- ✓ Planning
- ✓ Prioriteiten stellen/
probleem oplossen
- ✓ Je omgeving aanpassen
om afleidbaarheid te
verminderen
- ✓ Sociale vaardigheden,
relaties en communicatie
- ✓ Negatieve gedachten en
zelfbeeld
- ✓ Medicamenteuze
behandeling



Meer informatie en aanmelden

Als je al bij Centiv in behandeling bent, kun je je behandelaar aanspreken. Zo niet, dan kun je informatie vinden op www.centiv.nl en via 088-47 82 200. Een verwijzing van de huisarts is nodig voor deelname die de verzekering vergoedt. Het is ook mogelijk om op eigen kosten mee te doen.