

Folder Adolescenten groep AD(H)D

Informatie voor cliënten en verwijzers

Jongvolwassen zijn is op zich al lastig genoeg: je bent volop in ontwikkeling en er verandert veel in je leven. Jongvolwassen zijn en tegelijkertijd ADHD hebben, brengt specifieke problemen met zich mee gedurende het proces van volwassen worden. Daarom is bij het Centrum ADHD Volwassenen een aparte groep voor jongvolwassenen met ADHD opgezet.

Het 'anders zijn dan anderen' maakt het vaak moeilijker om jezelf staande te houden in je studie of op het werk. Contacten met leeftijdsgenoten verlopen misschien stroef. Hierdoor kun je snel over jezelf gaan twijfelen. Je krijgt voortdurend meer verantwoordelijkheden, maar daarnaast sta je ook aan veel verleidingen bloot. Voor personen met ADHD kan het moeilijk zijn om het overzicht te bewaren bij activiteiten. Ook het leren een eigen koers te volgen in het dagelijkse functioneren kan een grote uitdaging zijn.

De groepscoaching

De groepscoaching duurt ongeveer 14 weken. Wekelijks vindt een bijeenkomst in groepsverband plaats. De grootte van de groep is 10 tot 12 personen. Een bijeenkomst duurt 2,5 uur met een pauze.

Het programma bestaat uit twee delen. In het eerste deel geven we onder andere voorlichting over AD(H)D en de daarbij behorende problematiek. We geven uitleg over AD(H)D en een toelichting op verschillende thema's. De thema's zijn nauw verbonden met de problemen die mensen met AD(H)D ondervinden. In het tweede deel ligt het accent op het delen van ervaringen. We staan stil bij de implicaties op verschillende levensterreinen, die een direct gevolg zijn van de AD(H)D problematiek. Ook geven we tijd en aandacht aan het acceptatie- en verwerkingsproces.

Verder discussiëren we over verschillende thema's in groepsverband. Enkele voorbeelden van deze thema's zijn: toekomstverwachtingen, toekomstperspectieven, werk, studeren, relaties, structuur en communicatie.

We geven vorm en inhoud aan de groepsbehandeling aan de hand van een draaiboek en het boek '*Aandacht een kopzorg*' van Kathleen Nadeau. Cliënten worden geacht zich voor elke bijeenkomst voor te bereiden. We verwachten een actieve werkhouding om zo optimaal te kunnen profiteren van het aanbod en de contacten met medecliënten.

Doelen van de groepscoaching voor jongvolwassenen

- Steun vinden bij lotgenoten
- Uitwisselen van ervaringen m.b.t. AD(H)D
- Voorlichting krijgen over AD(H)D
- Voorlichting krijgen over de gevolgen van AD(H)D op gebied van studie, werk, vrienden en relatie
- Vaardigheden leren met betrekking tot plannen en organiseren
- Kennis maken met methoden van cognitieve gedragstherapie
- Bewust worden van het zelfbeeld

- Tot inzicht komen over sterke en zwakke kanten van zichzelf in het dagelijkse leven
- Informatie geven over de diagnose AD(H)D aan belangstellenden (familie, partners, vrienden en kennissen).
- Bewustwording en acceptatie van de impact van AD(H)D in het persoonlijke leven.

Praktische informatie

Groepstherapeuten

De groepscursus wordt geleid door twee therapeuten. Tijdens de groepstherapie vindt geen individuele therapie plaats. Op verzoek is wel de mogelijkheid tot medicatieconsulten bij een psychiater.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor jongvolwassenen (leeftijd 18-24 jaar) met AD(H)D. Op indicatie kan met de groepstherapeuten worden overlegd over de leeftijdsgrens. Deelname is mogelijk als je cliënt bent bij Altrecht en voldoende gemotiveerd bent om je te binden aan wekelijkse bijeenkomsten.

Soms zijn er inhoudelijke redenen om niet deel te nemen aan een groepsbehandeling. De persoon die de intake heeft afgenomen, zal **je** hierover nader informeren.

Aantal bijeenkomsten

De cursus bestaat uit ongeveer 15 bijeenkomsten en duurt ruim drie maanden (wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur met pauze). De groepbehandeling start meerdere keren per jaar.

Aantal deelnemers

Maximaal 12

Waar

Altrecht, locatie Lunetten, Nieuwe Houtenseweg 12
Telefoonnummer: 030-2809211

Kosten

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Aanmelden

Aanmelden voor de adolescentengroep is mogelijk via je contactpersoon bij het Centrum AD(H)D Volwassenen. Dit is meestal degene die een intake (AD(H)D – onderzoek) heeft gedaan. Ook kun je zelf contact opnemen met de groepstherapeuten.

Nadere informatie

Voor meer informatie kun je terecht bij een van de groepstherapeuten of de manager van onze afdeling. Deze zijn te bereiken via het bovengenoemde nummer van de afdeling.

Afmelden

Wij gaan ervan uit dat iedereen er altijd zal zijn. Mocht er een heel dringende reden zijn om af te bellen, dan kun je bij de balie een briefje of telefonische boodschap achterlaten voor de groepstherapeuten.

Bij een te late afzegging, dat wil zeggen minder dan 24 uur van tevoren, brengen wij 40 euro in rekening. Als dit twee keer voorkomt, wordt u uitgeschreven. Een afspraak is met uw instemming gemaakt. Wij reserveren tijd voor uw behandeling. Het is onze wens om zoveel mogelijk cliënten van kwalitatief goede zorg te voorzien. Daarnaast is het voor groepsgenoten en therapeuten vervelend als ze iemand moeten missen waar ze op gerekend hebben.

Voor vragen en/of nadere informatie over het wegblijftarief, kun je via het secretariaat contact opnemen met de afdelingsmanager.