

## Aanbod groepsbegeleiding Hulp bij ADHD voor volwassenen en hun partners

februari – maart – april  
2011

Alle bijeenkomsten beginnen om 19.30 uur en eindigen rond 21.15 uur. Je bent vanaf 19.15 uur welkom. De locatie wordt t.z.t. bekend gemaakt.

De groepen worden begeleid door Arno de Poorter, psycholoog en mens met ADHD en Anne van Hees, onderwijskundige en partner van Arno. Achteraan in dit document vind je meer informatie over ons.

Mocht je na het lezen van dit document nog vragen hebben, dan horen wij dat heel graag. Je kunt bellen met Anne via: 06 24 38 01 75 of mailen naar: [info@hulpbijadhd.nl](mailto:info@hulpbijadhd.nl)

### **ADHD en relatie**

Binnen deze groep vinden er twee typen bijeenkomsten plaats. Bijeenkomsten waarin we allemaal samen zijn, dus de mensen met ADHD en hun partners en bijeenkomsten waarin we werken in subgroepen: de mensen met ADHD en de partners gaan apart van elkaar aan het werk en in gesprek.

Hierna volgt een globaal programma. Er is in iedere bijeenkomst ruimte voor individuele vragen, urgente en/of belangrijke inhoud. In iedere bijeenkomst zal ook expliciet en impliciet aandacht worden gegeven aan je inzicht in de gedragingen van mensen met ADHD en in de gedragingen van mensen zonder ADHD en de verschillen daartussen. Dit draagt bij aan wederzijds begrip.

#### Dinsdag 8 februari 2011

In deze bijeenkomst werken we in subgroepen: Arno begeleidt de mensen met ADHD en Anne de partners van deze mensen.

In beide groepen maken we (nader) kennis met elkaar en begeleiden we je in het specificeren van je hulpvraag. Vervolgens gaan we opzoek naar jouw 'ideale plaatje' als het gaat om je relatie. Daaruit nemen we enkele behoeften die jij hebt in je relatie, waar je nu als eerste mee aan de slag wilt. Aan het einde van de bijeenkomst heb je handvatten om buiten de bijeenkomsten om ook zelf opzoek te gaan naar je behoeften en wensen. Daarnaast krijg je de opdracht om met je partner hierover in gesprek te gaan, natuurlijk ook met handreikingen over hoe je dit kunt doen.

#### Dinsdag 22 februari 2011

In deze bijeenkomst zijn we allen samen.

Het vertrekpunt van deze bijeenkomst is het gesprek dat tussentijds tussen de partners heeft plaatsgevonden. We gaan opzoek naar wat werkte voor jullie en jullie ontwikkelen inzichten waarom bepaalde manieren van communiceren al dan niet werken. Hierna gaan we dieper in op een interactievorm die aan beide partners veel ruimte geeft om zijn/haar behoeften te communiceren. Aan het einde van de bijeenkomst is duidelijk in welke mate jullie als stel al wel of niet effectief communiceren. Je wordt uitgenodigd om vanaf deze bijeenkomst alert te zijn op jouw communicatiegedrag. Je krijgt middelen mee om hier op te kunnen letten.

### Woensdag 9 maart 2011

In deze bijeenkomst zijn we allen samen.

In deze bijeenkomst grijpen we terug op de vorderingen die jullie als stel hebben gemaakt als het gaat om het effectief communiceren. In deze bijeenkomst zal het leren stellen van grenzen centraal staan. Hoe geef je op een prettige maar ook duidelijk manier aan waar jouw grens ligt? Naar het antwoord op deze vraag gaan we samen opzoek en we passen dit toe. Verder zal er ook nader aan inzicht in de behoeften en wensen van beide partners worden gewerkt.

Je wordt uitgenodigd om na deze bijeenkomst één of meerdere veranderingen aan te brengen in jou en jullie leven waardoor je makkelijker je grenzen kunt aangeven en dit ook eerder gaat doen.

### Dinsdag 22 maart 2011

In deze bijeenkomst werken we in subgroepen: Arno begeleidt de mensen met ADHD en Anne de partners van deze mensen.

Vanuit de behaalde resultaten tot nu toe, gaat ieder van de partners opzoek naar aanvullende behoeften en wensen als het gaat om de manier van samenleven met elkaar (voortkomend uit jouw 'ideale plaatje' van je relatie). Aan het einde van de bijeenkomst is duidelijk waaraan je de komende tijd nader aandacht wilt en gaat besteden. Daarnaast heb je helder voor ogen hoe je dit aan gaat pakken. Het wordt duidelijk dat er veel meer mogelijkheden zijn, wanneer je buiten je bestaande kaders en overtuigingen gaat denken. Je gaat een van je ideeën tussen deze en de volgende bijeenkomst toepassen.

### Dinsdag 5 april 2011

In deze bijeenkomst zijn we allen samen en ronden we de groepsbijeenkomsten af. We stellen vast wat jullie zowel individueel als als stel hebben bereikt. Hierdoor kunnen jullie, jullie 'reis' met een lichtere bagage voortzetten.

We gaan na of de inzichten in zowel de verschillen tussen mensen met ADHD en zonder ADHD, als in interactieprocessen voldoende zijn opgepakt door jullie. Ook stellen we vast of het vertrouwen in zowel jezelf als in jullie als stel voldoende is gegroeid en reiken we je ideeën aan hoe je dit proces van inzicht en zelfvertrouwen verder kunt voortzetten. We kijken welke behoeften aan individuele begeleiding er nog leeft en zullen zoeken naar wegen om hierin tegemoet te treden.

We verwachten dat je na deze laatste bijeenkomst je relatie met een positieve bril bekijkt en dat je erop vertrouwt dat je uitdagingen die je tegen zult komen, de baas kunt.

### **Kosten, aanmelding en vergoeding**

Als je deel wilt nemen aan de bovenstaande groep, laat dit ons dit dan weten. Dan weten wij op hoeveel mensen we kunnen rekenen en kunnen we – mocht dit nodig blijken – opzoek naar een geschikte locatie. Je inschrijving is pas definitief op het moment dat je betaald of wanneer je een overeenkomst tekent waarin staat vermeld dat je gaat betalen en onder welke regeling je dit gaat doen. Dit dient te gebeuren voor 1 februari 2011. Geef bij je aanmelding ook aan of je vooraf kunt betalen of dat je een overeenkomst met een regeling wilt.

De prijs voor de vijf bijeenkomsten is 375,- euro, inclusief BTW, materialen en koffie & thee tijdens de avond.

Mocht je gebruik gaan maken van de regeling van een van de zorgverzekeraars, dan ontvang je van hen een budget van 432,- euro. Zij verwachten dat je van dit bedrag acht sessies/zittingen inkoop. Dit komt neer op een vergoeding van  $432 : 8 = 54$  euro per sessie/zitting. Wij vragen 75 euro per bijeenkomst in de groepen (bijna twee uur) en ook 75 euro per uur als je individuele begeleiding

ontvangt. Dit betekent dat je  $75 - 54 = 21$  euro zelf bij moet dragen. De groepsbegeleiding bestaat uit vijf sessies. Op de factuur die je van ons ontvangt (waar je zorgverzekeraar om kan vragen, bewaar deze dus goed) zal vermeld staan dat je vijf consulten hebt ingekocht/ontvangen bij ons. Je hebt dan dus voor dit jaar nog drie sessies/zitting over waarvoor je individuele begeleiding van Anne kunt ontvangen of eventueel later in het jaar van Arno. Het kan misschien ook zijn dat er later dit jaar nog een groep van start gaat die voor jou interessant is, dan kun je een deel van de kosten van die groepsbegeleiding nog uit je budget van je zorgverzekeraar vergoeden.

### **De mensen achter Hulp bij ADHD**

**Arno de Poorter** (1981) is psycholoog en mens met ADHD. Arno wist als kind al dat hij 'bijzonder' was. De diagnose ADHD werd echter pas vlak na zijn 24<sup>ste</sup> verjaardag gesteld.

Na het afronden van zijn studie sociale psychologie aan de universiteit van Tilburg is hij zichzelf gaan specialiseren in ADHD. Dit heeft hij gedaan door zelfonderzoek, gesprekken met collega-deskundigen en door literatuurstudie. Nu leidt hij een tevreden bestaan met ADHD en zonder medicijnen.

**Anne van Hees** (1981) is onderwijskundige (universiteit Utrecht) en heeft zowel in het basisonderwijs als in het hoger onderwijs gewerkt. Zij is vier jaar aan de opleiding tot leraar basisonderwijs (Fontys PABO Eindhoven) verbonden geweest als docent. Binnen deze rol begeleidde zij aankomende leraren in het verwerven van inzichten en vaardigheden wat betreft het omgaan met verschillen tussen kinderen, waaronder kinderen met AD(H)D. Daarnaast is zij ervaringsdeskundige in het omgaan met mensen met ADHD, door haar persoonlijke relatie met Arno.

