

Aanbod groepsbegeleiding Hulp bij ADHD voor volwassenen

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

Leven & werken met ADHD

Hieronder volgt een opzet van het programma. Dit wil niet zeggen dat het programma nu vastligt. In iedere bijeenkomst is er ruimte voor individuele, urgente en/of belangrijke inhoud en vragen.

Binnen alle bijeenkomsten gaan we opzoek naar jouw mogelijkheden en kwaliteiten, die al dan niet samen hangen met je ADHD. Ook kijken steeds naar op welke manier jij verschilt van mensen zonder ADHD, zodat je ook hen beter gaat begrijpen en beter op deze mensen in kunt spelen. Een derde onderdeel van alle bijeenkomsten is het verbeteren van de interactie tussen jou en je omgeving. We maken je vertrouwd met een effectieve manier van communiceren.

Hieronder vind je per bijeenkomst de thema's die in ieder geval aanbod zullen komen. Aan het einde van iedere bijeenkomst heb je ideeën ontwikkeld waarmee je aan de slag kunt. We zullen je steeds uitnodigen om deze toe te passen. In de bijeenkomst erna zullen we kijken wat je tussentijds hebt bereikt, om zo te achterhalen wat werkt voor jou.

Bijeenkomst 1

Tijdens deze bijeenkomst zullen we (nader) kennis met elkaar maken. Je legt vast wat jij graag wilt bereiken met behulp van de bijeenkomsten.

Inhouden dit in deze bijeenkomst in ieder geval aan de orde komen zijn het omgaan met diskwalificaties en het stellen van grenzen.

Bijeenkomst 2

In deze bijeenkomst zullen we dieper ingaan op het omgaan met diskwalificaties en het stellen van grenzen. Daarnaast brengen we dit in relatie met verslavingen.

Bijeenkomst 3

In deze bijeenkomst kijken we naar organisatie van je leven zowel privé als in je werk. Daarbij kun je denken aan tijdsmanagement en het structureren van je omgeving. We ontdekken ook welke verschillen er hierin al dan niet zijn en in hoeverre jijzelf organisatie wenselijk vindt en wat jou helpt om meer georganiseerd te leven.

Bijeenkomst 4

In de voorgaande bijeenkomsten zal steeds duidelijker zijn geworden dat inzicht in jezelf en een effectieve communicatie met anderen je helpen om je leven prettiger in te richten. We kijken in deze bijeenkomst hoe deze inzichten en vaardigheden je kunnen helpen om met dagelijkse uitdagingen beter om te gaan, zoals bijvoorbeeld met je financiën.

Bijeenkomst 5

Met deze bijeenkomst beogen we vast te stellen welke vorderingen jij hebt gemaakt tijdens de voorgaande bijeenkomsten. We bedoelen vorderingen zowel in jou (hoe je naar jezelf kijkt) als buiten jou (het contact dat je hebt met anderen). We kijken naar welke behoeften aan individuele begeleiding er zijn en zoeken naar mogelijkheden om hieraan tegemoet te komen.

We verwachten dat je na deze laatste bijeenkomst een positiever beeld van jezelf en jouw mogelijkheden zult hebben.

Kosten, aanmelding en vergoeding

Als je deel wilt nemen een van de bovenstaande groepen, laat dit ons dit dan weten. Zodra er vijf aanmeldingen zijn, plannen we vijf data. Laat daarom ook weten naar welke avond(en) je voorkeur gaat.

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.

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^{ste} 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.

