

Groepsbehandeling ADHD – Informatie voor deelnemers

Wanneer:	Woensdagochtend om 9:30-11:30 uur 15 keer wekelijks, met uitzondering in de schoolvakanties
Behandelaren:	Karin Pronk (verpleegkundig specialist) Chantal Vermaire (gz-psycholoog)

Doel van de groepsbehandeling

In deze groep staat acceptatie van ADHD centraal. We onderzoeken wat ADHD voor jou betekent, hoe het invloed heeft op je leven en relaties, en hoe je meer in contact kunt komen met je gevoelens en je lichaam. We werken ervaringsgericht en elementen uit ACT (Acceptance and Commitment Therapy), zodat je minder vanuit je hoofd en meer vanuit je gevoel kunt reageren. Deze groepsbehandeling is geen training om ADHD weg te werken of alleen maar beter te leren plannen en organiseren. Veel deelnemers hebben dit al vaker geprobeerd, met soms meer frustratie en faalgevoelens dan resultaat. We kijken naar patronen zoals overcompenseren, opgeven of voortdurend proberen te voldoen aan verwachtingen. In de groep vind je mogelijk herkenning en erkenning, en ruimte om stil te staan bij gemiste kansen en pijnlijke ervaringen, maar uiteindelijk ook bij wat voor jou waardevol is. Het doel is om, mét ADHD, bewuster en milder in het leven te staan, en stap voor stap te bewegen naar wat belangrijk voor je is.

Wanneer is de groep niet geschikt?

Soms blijkt tijdens het kennismakingsgesprek dat er op dat moment **andere klachten of problemen** op de voorgrond staan. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van veel angst of somberheid, traumatische ervaringen, overbelasting, kenmerken van autisme of persoonlijkheidsproblematiek. In dat geval kan het moeilijk zijn om goed aan de slag te gaan met de thema's van de ADHD-groep. Daarom plannen we **altijd eerst een indicatiegesprek** met één van de behandelaren. Tijdens dit gesprek kijken we samen of de groep goed bij jou en jouw situatie past.

Praktische informatie

Neem een **notitieblok** mee naar de eerste sessie en een papieren weekagenda (of digitale agenda, als dat voor jou handiger is). Je krijgt van tevoren toegang tot de **e-learning** via Huddle, waar je deze informatie kan vinden, elke sessie kan voorbereiden en extra opdrachten op staan. Wij verwachten dat je actief meedoen en bereid bent om te ervaren. We zien je graag bij alle bijeenkomsten. Mis je twee sessies, dan stopt je deelname, zodat de groep veilig en verbonden blijft.

Opbouw van de sessies:

Sessie	Thema
1	Kennismaking – Kanten van ADHD
2	Executieve functies & medicatie – Psycho-educatie
3	Plannen & organiseren – Prioriteitenmethode
4	Vermijding en controle – Pijn, controle en lijden in beeld
5	Kritische stem – Bewustwording en afstand
6	*Relaties en sociale steun – deel 1. Uitleg ADHD, wederzijds begrip creëren, delen van ervaringen en verwachtingen. Er worden doelen geformuleerd en die worden geëvalueerd in sessie 11.
7	Ruimte maken voor pijn – In plaats van controle en vermijding.
8	Emotieregulatie – Spanning voelen en reguleren, emotiometer.
9	Omgaan met prikkels – Stresscurve, over-/onderprikkeling herkennen.
10	Meer balans & stresshantering – Lichaamsgerichte ontspanning, energieplan.
11	*Relaties en sociale steun – deel 2. Terugblik op sessie 6: hoe is er aan de doelen gewerkt? Wat ging goed, en waar wil je nog aan werken?
12	Zelfacceptatie & zelfbeeld – Meer mildheid en zelfcompassie.
13	Waarden-gericht leven – Waardenkompas maken.
14	Van waarden naar actie – Toegewijde actie, omgaan met terugval.
15	Terugblik & afsluiting – Successen vieren, toekomstplan delen.

*Bij sessie 6 en 11 neem je een belangrijke ander mee, zoals een partner, een ouder, zus/broer of goede vriend(in). Het is de bedoeling dat je dezelfde persoon meeneemt, omdat je bij sessie 6 samen doelen opstelt, die je bij sessie 11 gaat evalueren.

Interesse in deelname?

Bespreek dit dan met je behandelaar. Samen kunnen jullie kijken of deze groep goed bij jou past en wanneer de volgende groep van start gaat. Als de groep mogelijk passend is, plannen we een **indicatiegesprek** met één van de groepsbehandelaren om dit verder te bespreken.