

Leuker leven met AD(H)D



Doelgroep

Mensen die zich herkennen in:

- Het druk zijn in gedrag en/of het druk hebben in het hoofd.
- Het hebben van een brede focus waardoor zaken soms onoverzichtelijk chaotisch kunnen worden.
- Het zich verliezen in hun enthousiasme of juist tot niets lijken te komen.
- Soms geen keuzes kunnen maken, impulsieve keuzes maken of snel uitgekeken raken op keuzes die gemaakt zijn.

Zowel mensen met een AD(H)D diagnose, als mensen met kenmerken van AD(H)D zonder diagnose, zijn welkom.

Doel

Het doel van de training is het vergroten van zelfmanagement: Hoe jij het beste jezelf en je leven kunt organiseren binnen de mogelijkheden en onmogelijkheden die AD(H)D biedt.

Inhoud

De training bestaat uit groepsbijeenkomsten en Vitaliteitsfabriek sessies:

- In de groepsbijeenkomsten draait het om AD(H)D beter te leren (her)kennen, door theorie, opdrachten en door thuis aan doelen te werken. Concentratie en afleiding komen aan bod, welke leefstijlkeuzes hier invloed op hebben, organisatievaardigheden, als ook eventueel AD(H)D medicatiegebruik. In deze groep kun je ervaringen delen, herkenning vinden en leren van elkaar.
- Bij de sessies in de Vitaliteitsfabriek ga je actief aan de slag met verschillende activiteiten waarvan uit onderzoek is gebleken dat ze een positief effect hebben bij AD(H)D. Een belangrijk onderdeel hierin is een Virtual Reality spel waarin je spelenderwijs handiger wordt met focus, stress en ontspanning (Voor info: www.kana.care).

Aanmelding. Er zijn verschillende manieren om je aan te melden. Dit kan zelf, via de werkgever of via de huisarts/bedrijfsarts. Aanmelden kan via trainingen@maarsinghenvansteijn.nl of door te bellen met het secretariaat op het nummer 058-2137665.

Praktische informatie. De training bestaat uit zes groepsbijeenkomsten van twee uur en zes Vitaliteitsfabriek sessies. De training gaat van start bij een groep van minimaal vier deelnemers en er zijn maximaal acht deelnemers per training.

Kosten. De kosten voor deelnemers die door zichzelf of via hun werkgever worden aangemeld zijn € 930 p.p. (excl btw.) De kostprijs voor mensen die recht hebben op vergoeding vanuit hun zorgverzekering, kan niet vooraf gegeven worden, omdat deze prijs afhankelijk is van een aantal variabele factoren. Voor een indicatie kun je wel altijd contact met ons opnemen. Wij hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA).

Locatie: Bollemanssteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Maarsingh  van Steijn