

Jezelf beter begrijpen?

Doe mee met
psycho-educatie ADHD!




Wat is ADHD eigenlijk?

Heb je net gehoord dat je ADHD hebt en denk je: wat betekent dat nou precies voor mij? Dan ben je hier op de juiste plek!

Samen met andere kinderen en jongeren van jouw leeftijd ga je ontdekken wat ADHD is. We leggen het duidelijk uit en doen leuke opdrachten. Zo leer je herkennen wat ADHD bij jou doet. Want iedereen met ADHD is anders! Soms kan ADHD best lastig zijn, bijvoorbeeld als je hoofd heel druk is of als concentreren moeilijk gaat. Samen onderzoeken we wat jou helpt in zulke momenten.

Wat gaan we doen?

- We leggen uit wat ADHD is (zonder moeilijke woorden).
 - We praten over wat hetzelfde is en wat juist verschillend is bij kinderen en jongeren met ADHD.
 - Je doet opdrachten over jezelf.
 - We kijken wat voor jou werkt op makkelijke momenten én op lastige momenten.
 - Je leert hoe je kunt uitleggen wat jij nodig hebt, thuis en op school.
- 



**“Ik vond het fijn om te merken
dat ik niet de enige ben.”**

- kind-



**“Nu snap ik beter wat ADHD is
en wat ik kan doen als mijn hoofd
maar blijft denken.”**

- jongere -

Hoe gaan we het doen?

De training bestaat uit maximaal zes bijeenkomsten en de bijeenkomsten zijn in een fijne ruimte op onze locatie. Je krijgt een eigen map met opdrachten en je hoeft niets voor te bereiden, gewoon jezelf zijn!

Praktische informatie

- Elke bijeenkomst duurt ongeveer 1 uur.
- De training wordt gegeven door behandelaren vanuit ons team (iHub Familiezorg SGGZ Rijnmond).
- Locatie: Bergse Bos, Mozartlaan 150 in Rotterdam.
- We verwachten dat je alle middagen aanwezig bent.
- Wij zorgen voor drinken en een koekje.

Wil je meer informatie over psycho-educatie ADHD?

Neem dan gerust contact met ons op.
De behandelaar die jij kent,
kan jouw vragen beantwoorden.

iHub Familiezorg SGGZ Rijnmond
Bergse Bos, Mozartlaan 150 in Rotterdam