

## Training voor ouders

Informatie voor ouders van een kind met ADHD



### **Doelen van de cursus**

- Vergroten van kennis en begrip van ADHD
- Vergoten van vaardigheden in het omgaan met uw kind
- Contact met ouders die hetzelfde meemaken

### **Voor wie is de cursus bedoeld**

De cursus is bedoeld voor ouders van kinderen in de leeftijd van 4 tot 12-13 jaar, die de diagnose ADHD hebben gekregen. De meest voorkomende klachten die in de cursus aan de orde komen zijn: slecht luisteren en ongehoorzaamheid, driftbuien, problemen in de dagelijkse routines zoals opstaan, naar bed gaan, eten, enz., moeite met veranderingen, zich slecht kunnen vermaken. Ook bijkomende problemen, zoals depressieve klachten, weinig zelfvertrouwen en tics kunnen aan bod komen.

### **Wanneer zou de cursus geschikt voor u kunnen zijn**

#### **U wilt graag:**

- Meer weten over de problematiek
- Meer vaardigheden krijgen in het omgaan met de problematiek
- In contact komen met andere ouders
- U bent bereid en in staat om huiswerkopdrachten te maken en u hebt daar voldoende energie voor.
- U hebt geen hulpverleningscontact waar een heel andere aanpak voorgesteld wordt.
- U kunt allebei komen of, wanneer dat niet mogelijk is, kan een van de ouders naar alle bijeenkomsten komen. De andere ouder kan dan meekomen, wanneer hij/ zij kan.
- De diagnose is duidelijk.

### **Wanneer is het beter de cursus (nog) niet te doen**

Wanneer u als ouder(s) of als gezin een erg moeilijke of drukke periode doormaakt.

### **Hoe ziet de cursus eruit**

De groep zal bestaan uit ouder(s) van maximaal 6 kinderen. De training is 1 keer per 2 weken en bestaat in totaal uit 10 zittingen van 2 uur en een terugkombijeenkomst, 3 maanden na het einde van de cursus. Het is de bedoeling dat u het boek Zit Stil van Compennolle & Doreleijers aanschaft. Verder ontvangt u de eerste keer een werkboek van de cursus.

Er wordt gewerkt met huiswerkopdrachten en elke bijeenkomst moet bepaalde stof behandeld worden. Dit betekent ook dat er voor informatie-uitwisseling die niet met de stof heeft te maken weinig ruimte is. Toch zult u ervaringen en tips met andere ouders kunnen delen omdat zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van voorbeelden uit de dagelijkse praktijk van u als ouders.

### **Aanmelding**

In overleg met uw ouderbegeleider kunt u voor de cursus aangemeld worden. Na aanmelding zult u uitgenodigd worden voor een kennismakingsgesprek met de therapeuten. In dit gesprek zullen we onder andere bekijken of het aanbod aansluit bij uw verwachtingen.

### **Contactpersoon**

Mia Heere, maatschappelijk werkster VO

### **Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie**

Afdeling 6 tot 12-jarigen | T 010 453 67 36

### **Informatie**

Voor algemene vragen over Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie is onze afdeling Informatieservice van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 088 358 88 88.

**[www.lucertis.nl](http://www.lucertis.nl)**