



Connect

Pro Persona



Aan De Hele Dag

Leven met ADHD.

Leven met ADHD te midden van anderen zonder ADHD is niet altijd eenvoudig. ADHD kan lastig zijn in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het gebied van werk, wonen, financiën en in contacten met anderen. Vaak roept de diagnose vragen op. Meer informatie over ADHD en hoe je hiermee om kunt gaan kan dan helpen. Heb jij behoefte aan deze aanvullende informatie en wil je hierover in gesprek met anderen, dan is deze groep iets voor jou.

Voor wie

De groep is bedoeld voor (jong) volwassenen met ADHD in de leeftijd van 18-35 jaar met een gemiddelde tot hoge intelligentie. Het heeft de voorkeur dat de diagnose ADHD gesteld is.

Inhoud

De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. De groep bestaat uit ongeveer 8 deelnemers.

Deelname aan de groep is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Wij verwachten dat je probeert alle bijeenkomsten aanwezig te zijn. Door het maken van thuisopdrachten kan je de informatie toepassen in je eigen leven.

Onderwerpen die aan bod komen

- Wat is ADHD en wat gebeurt er in het brein
- Grip op je toekomst
- Je kwaliteiten en 'gebruiksaanwijzing'
- Verbeteren zelfbeeld
- Afleidbaarheid verminderen
- Omgaan met uitstelgedrag
- Financiën en administratie

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur in Nijmegen.

De kosten voor deelname zijn € 20,- (cursusmateriaal).

Deze cursus is voor inwoners van gemeente Nijmegen.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona