

# **Coachingsgroep voor mensen met ADHD/ADD**

## **Cursusinformatie**

**UMC St Radboud**

**Patiënteninformatie**

## Doelgroep

Na de Psycho Educatiegroep voor volwassenen met ADHD of de mindfulness training ADHD/ASS bieden wij onder bepaalde voorwaarden een cursus coaching in een groep aan. Voorwaarde is dat u medicatie gebruikt en bereid bent om aan concrete doelen te werken, zoals bijvoorbeeld plannen, agenda beheren, op tijd innemen van medicijnen of het organiseren van huishouden.

## Doel cursus

Het belangrijkste doel is gestructureerd leren werken aan eigen doelen.

In de coachingsgroep wordt aan de hand van voor de patiënt relevante persoonlijke doelen stapsgewijs gewerkt aan de realisering hiervan. In elke bijeenkomst wordt geëvalueerd in hoeverre de doelen behaald zijn en wat de doelen voor de volgende keer zullen zijn.

## Verwijzing

Uw behandelaar kan u verwijzen. Uw verwijzer blijft hoofdbehandelaar.

Na de Psycho-educatie groep ADHD kan op basis van de gestelde doelen coaching nodig zijn. U kunt dan doorstromen naar de coachinggroep. De duur van de coachingsgroep is drie maanden (ongeveer zeven bijeenkomsten) met een mogelijkheid van verlenging van nog een periode van drie maanden (maximaal dus zes maanden coaching).

## Werkwijze

1<sup>ste</sup> bijeenkomst

- kennismaking
- bespreken van de doelen voor de coachingsgroep
- doelen vertalen in subdoelen voor de komende twee weken
- Uitdelen van het schema met: datum-doelen-resultaat

2<sup>de</sup> en volgende bijeenkomsten

- Actualiteiten. Zijn er bijzonderheden van de afgelopen twee weken
- Per deelnemer bespreken hoe het gegaan is met het behalen van de doelen aan de hand van het schema: datum-doelen-resultaat
- eventueel de doelen bijstellen
- nieuwe doelen per deelnemer formuleren.

3<sup>de</sup> en volgende bijeenkomsten: zie 2<sup>de</sup> bijeenkomst

- laatste bijeenkomst evaluatie.
- Iedere deelnemer vertelt wat hij aan de coachingsgroep gehad heeft. Wat zijn positieve en wat zijn negatieve ervaringen
- tips en aandachtspunten voor een volgende coachingsgroep

Het eerste kwartier van de bijeenkomst zal een psychiater of een psychiater in opleiding vragen beantwoorden op het gebied van AD(H)D bij volwassenen.

## Meer informatie?

Meer informatie is te vinden op de website van UMC St.Radboud: [www.umcn.nl/patiënt/afdelingen/psychiatrie/zorgprogramma's/zorgprogramma ADHD bij volwassenen](http://www.umcn.nl/patiënt/afdelingen/psychiatrie/zorgprogramma's/zorgprogramma%20ADHD%20bij%20volwassenen).

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u ons bellen.

- Berrie Arnold, Teamleider Poli ADHD/ASS/coach
- Judith van Duynhoven, verpleegkundige/coach

## **Adres**

### *Bezoekadres*

Polikliniek Psychiatrie  
Ingang UMC St Radboud Oost  
Reinier Postlaan 4, route 961  
6525 GC Nijmegen

### *Telefoonnummer*

J. van Duynhoven: 024 - 361 34 68  
B. Arnold: 024 - 361 32 04

### *Postadres*

UMC St Radboud  
Ingang Radboud Oost  
961 Polikliniek Psychiatrie  
Poli ADHD/ADD/ASS  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

### *E-mail*

ADHD-ASS@psy.umcn.nl

© UMC St Radboud  
overname van (gedeelten uit)  
deze tekst is uitsluitend  
mogelijk na schriftelijke  
toestemming van  
Productgroep Communicatie