



Authentiek met ADHD

Leven met ADHD kan best lastig zijn. Je verveelt je snel en hebt moeite met alledaagse karweitjes. Je raakt snel afgeleid. Je probeert je aan te passen om niet buiten de boot te vallen, ook al kost dat je veel moeite. Je past nog steeds niet helemaal in de groep en dat maakt dat je je schuldig voelt. Je voelt je daardoor ongelukkig en denkt dat er iets mis met je is. Je vraagt je af waarom...

Vaak wordt ADHD afgeschilderd als een afwijking, maar niet in de groep Authentiek met ADHD. Daar gaan we uit van de kracht van ADHD (zonder voorbij te gaan aan de nadelen). Het is bekend dat mensen met ADHD vaak creatiever, opmerkzamer en bijvoorbeeld ook helderder in een crisis zijn dan andere mensen, maar wat heb je daaraan in de dagelijkse praktijk?

Om deze kracht te ontdekken en te ontwikkelen organiseren we bijeenkomsten waarin vragen aan bod komen, zoals:

- Hoe werkt de geest van “normale” mensen eigenlijk?
- Hoe kunnen we onze kracht het beste inzetten in ons leven?
- Hoe kunnen we meer bereiken zonder onszelf te verliezen?
- Hoe kunnen we deze groep zo interessant en nuttig mogelijk maken?

Het programma staat dus niet vast en we laten het graag aan de creativiteit van de deelnemers over om het leuk, interessant en bruikbaar te maken. Je kunt jezelf zijn want je bent onder elkaar! De groep Authentiek met ADHD is een groep door en voor met mensen met ADHD. We leren van elkaars ervaring en dragen gezamenlijk verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de groep.

Waar:

Buurtcentrum de Erker.
Jan van Avennestraat 32
3117 PR Schiedam
Parkeren is gratis

Wanneer:

Start woensdag 29 januari
Daarna twee wekelijks in de
oneven weken

Tijd:

van 19.30 tot 21.30 uur

Aanmelden:

herstelacademie@ggz-delfland.nl