

Praktisch

De groep wordt begeleid door een psycholoog en een psychiater. Beiden worden apart gefactureerd.

De kostprijs voor 14 sessies bedraagt € 315, te betalen bij inschrijving. Bijkomend wordt na elke sessie een groeps-therapeutische behandelzitting op naam van Dr. Stes aangerekend.*

We gebruiken tijdens de therapie het werkboek 'Cognitieve gedragstherapie voor volwassenen met ADHD. Aandacht voor executieve disfuncties. Werkboek' van Solanto Mary V., Acco 2012. Dit werkboek kun je tijdens de eerste sessie kopen aan de normale winkelprijs van € 20. Het bevat opdrachten voor thuisoefeningen en nota's waarop je later steeds kunt terugvallen.

Vermits zowel UPC als Code ook onderzoekscentra zijn, kun je gevraagd worden om deel te nemen aan onderzoek. Deelname hieraan is uiteraard geheel vrijblijvend.

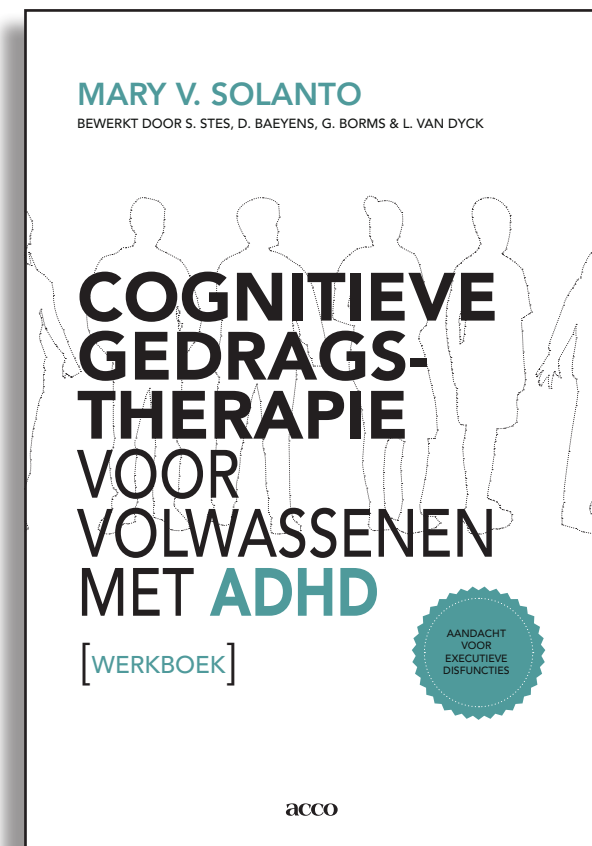
Interesse?

Wens je meer informatie of wil je samen bekijken of deze therapie een meerwaarde voor jou kan bieden, dan kun je hieronder terecht:

Organisatie	UPC KU Leuven campus Kortenberg	Code Thomas More
Therapeuten	Steven Stes, psychiater- psychotherapeut Gil Borms, psycholoog- psychotherapeute	Steven Stes, psychiater- psychotherapeut Lotte Van Dyck, psycholoog
Adres	Leuvensesteenweg 517 3070 Kortenberg	Jozef De Bomstraat 11 2018 Antwerpen
Tijdstip sessies	Dinsdag 18-20u	Woensdag 10-12u
Contact	Nathalie De Vos Secretariaat Polikliniek ADHD 02/758 16 50 polikliniekadhd@ uc-kortenberg.be	Lotte Van Dyck 03/241 08 09 Lotte.vandyck@ lessius.eu

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE VOOR VOLWASSENEN MET ADHD

Aandacht voor executieve disfuncties



* € 24,80 - tarieven RIZIV 1 maart 2013 (kan wijzigen). Na betaling ontvang je een getuigschrift van verstrekte hulp voor terugbetaling door het ziekenfonds.

Wat?

De Polikliniek ADHD van het UPC KU Leuven, campus Kortenberg en het expertisecentrum Code van Thomas More organiseren een groepstherapie voor volwassenen met ADHD. Met de groepstherapie richten we ons specifiek op problemen die volwassenen met ADHD ervaren bij time-management, organisatie en planning. Daarnaast gaan we in op emoties en gedachten die de aanpak van bovenstaande moeilijkheden kunnen belemmeren. Omwille van het belang van onderlinge steun en aanmoediging, wordt de therapie in groep aangeboden.

We baseren ons op het behandelprogramma van Prof. Mary V. Solanto, waarvan de positieve effecten reeds werden aangetoond.

De groepstherapie bestaat uit 14 sessies die telkens 2 uur duren. Een groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

Waarom?

Volwassenen met ADHD ervaren vaak problemen bij time-management, planning en organisatie, die met medicatie alleen niet verholpen worden. Wereldwijd zijn wetenschappers en hulpverleners het er over eens dat ook psycho-educatie en cognitieve gedragstherapie hierbij een hulpmiddel zijn.

Inhoud van de sessies:

1. Vrede sluiten met de diagnose en zich inzetten voor groei
2. Timemanagement: tijdsbesef en planning
3. Timemanagement: taken handelbaar maken en jezelf belonen
4. Timemanagement: prioriteiten stellen en to-do-lijsten
5. / 6. Timemanagement: emotionele obstakels overwinnen
7. Timemanagement: activering en motivatie
8. Georganiseerd zijn: een organisatiesysteem opzetten
9. Georganiseerd zijn: een organisatiesysteem invoeren
10. Georganiseerd zijn: een organisatiesysteem handhaven
11. Plan een project - en werk het af!
12. Projectplanning: toepassing
13. Op tijd naar bed gaan, opstaan en gaan werken
14. Kijken naar de toekomst

Voor wie?

De therapie is ontworpen voor volwassenen die:

- ADHD hebben op basis van de DSM-IV of DSM-5 criteria
- problemen ervaren bij planning, organisatie en time-management
- gemotiveerd zijn om hier iets aan te veranderen
- bereid zijn om in groep te werken

We vragen dat je arts/psychiater/psycholoog een doorverwijsbrief opstelt waarin de bovenstaande criteria voor deelname worden bevestigd.

Vooraf plannen we een individueel intakegesprek. Dit gesprek is bedoeld om na te gaan of deelname aan de groepstherapie zinvol is en om je te informeren over de doelstellingen en werkwijze.