PSYCHO-EDUCATIE VOOR OUDERS

MINI My–nd

ADHD bij je kind

Een reeks van vijf sessies in groep

ADHD raakt heel het gezin. In deze reeks krijg je meer inzicht in wat ADHD voor je kind betekent en ga je telkens naar huis met concrete handvaten voor elke dag. We werken in een kleine groep met ruimte voor herkenning en uitwisseling.

1. **Diagnose en wat nu: communicatie met externen**
   Wat betekent de diagnose voor je kind en je gezin en hoe communiceer je erover met school, CLB en anderen.
2. **Do's & don'ts: een dag in het leven van je kind met ADHD**
   We lopen een gewone dag door en je krijgt concrete handvaten voor de momenten die vaak vastlopen.
3. **Schakelen en aanpassen: overgangsmomenten en maskeren**
   Waarom overgangen en maskeren zoveel energie kosten en hoe je die verborgen inspanning leert herkennen en opvangen.
4. **Neurodivergent ouderschap en het belang van herstel**
   Deze keer sta jij centraal: je eigen energie, je grenzen en waarom rust en herstel zo belangrijk zijn.
5. **Terugkommoment**
   Enkele weken later komen we samen om ervaringen te delen en te versterken wat werkt in de praktijk.

OPZET
Vijf sessies inclusief terugkommoment

BEGELEIDING
Jessica Kempeneers

LOCATIE
Peerderbaan 19, 3990 Wijchmaal (Peer)

PRIJS
€15 per persoon per sessie (totaal **€75**, vooraf bij inschrijving te storten op rekeningnummer BE73 7350 6383 3260)

Interesse of vragen?

Mail naar **info@my-nd.be** voor meer informatie en de data van de volgende reeks. Scan de QR-code om meteen te mailen.