

## Mindfulnessstraining ADHD

De behandeling van volwassenen met ADHD bestaat vaak uit medicatie. Voor een deel van hen zorgt de medicatie voor verbetering van concentratie, en het minderen van onrust en impulsiviteit. Maar heel wat volwassenen zijn niet voldoende geholpen met medicatie of hebben veel last van de bijwerkingen. Anderen maken een bewuste keuze om geen medicatie te gebruiken. Daarom wordt er ook gezocht naar andere manieren om met ADHD symptomen om te gaan. Eén van die manieren is mindfulnessstraining.

In een mindfulnessstraining leer je aan de hand van diverse meditatie oefeningen om je meer bewust te zijn van wat zich afspeelt op dit moment. Dat zorgt ervoor dat je meer zicht krijgt op de patronen waar je in vast loopt en je krijgt ook een andere manier aangereikt om daar mee om te gaan. Dit proces helpt in het omgaan met je ADHD symptomen en in het milder zijn naar jezelf.

Het programma van de mindfulnessstraining dat we gebruiken in de praktijk werd ontwikkeld aan de Radbouduniversiteit van Nijmegen. Zij hebben een mindfulnessstraining ontwikkeld die werd aangepast voor volwassenen met ADHD: er is aandacht voor psycho-educatie rond ADHD symptomen, het inplannen van de oefeningen en ook de meditatie oefeningen zijn afgestemd op de problematiek van ADHD.

De training bestaat uit **8 sessies van 1,5 uur** en wordt gegeven door psychologe **Sheena Van Namen** en psychiater **dr. Steven Stes**. Tijdens de sessie doen we meditatie oefeningen, zowel liggende, zittende als bewegingsoefeningen. Het is gedurende de training van belang om thuis dagelijks 20 tot 30 minuten te oefenen. U krijgt hiervoor geluidsopnames en een werkboekje.

### Waar?

Groepsruimte van praktijk Intenties, Gounodstraat 4, 2018 Antwerpen ([www.intenties.be](http://www.intenties.be))

### Wanneer?

Er zijn 2 mogelijkheden om de training te volgen

Dinsdag namiddag van 14u tot 15u30

12, 19 en 26 september  
3, 10, 17 en 24 oktober  
en 7 november 2023.

Vrijdag ochtend van 10u00 tot 11u30, op

15, 22 en 29 september,  
6, 13, 20 en 27 oktober,  
en 10 november 2023.

### Kosten



Dr. Steven Stes – Sheena Van Namen / [www.intenties.be](http://www.intenties.be)

De groepstherapie bestaat uit **8 sessies**, en is één geheel. De kandidaat deelnemer engageert zich om alle sessies te volgen. Deze groepstherapie is een aanbod van eerstelijns psychologische zorg binnen de zogenaamde RIZIV-conventie. De eigen bijdrage voor deelname bedraagt thans **20 euro** in totaal. Of u in aanmerking komt voor deze terugbetaalde psychologische zorg wordt bekeken bij aanmelding.

De mindfulnessstraining starten we enkel op voorwaarde dat 8 mensen deelnemen.

### **Aanmelden**

Als u wil deelnemen aan de groepstherapie voor volwassenen met ADHD dan kan u zich per mail aanmelden bij Sheena Van Namen ([sheenvannamen@intenties.be](mailto:sheenvannamen@intenties.be)) voor een intake.