

Zelf plannen!

*Training voor jongeren
met én zonder AD(H)D*



Praktijk voor
ORTHOPEDAGOGIEK
Teylingen

Wat is 'Zelf Plannen!'?

De Training 'Zelf Plannen!' is een bewezen effectieve methode om jongeren met AD(H)D planningsvaardigheden aan te leren en hun executief functioneren te verbeteren. Omdat juist bij jongeren motivatie heel belangrijk is voor het aanleren van vaardigheden, wordt gewerkt met motiverende gespreksvoering en een geïllustreerd werkboek. De training is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, is overzichtelijk en bevat veel praktische oefeningen.

'Zelf Plannen!' en 'huiswerk maken'

Niet alleen jongeren met AD(H)D hebben moeite met plannen en organiseren. Veel kinderen in groep 7 en 8 en in de Brugklas vinden het moeilijk vinden het moeilijk om zich er toe te zetten het huiswerk te maken. Voor deze kinderen is de training 'huiswerk maken' ontwikkeld. Het kind leert om zelfstandig huiswerk te plannen, prioriteiten te stellen en eigen kwaliteiten in te zetten om tot resultaten te komen. Beide trainingen zijn geen vorm van huiswerkbegeleiding. Tijdens de trainingen wordt geen huiswerk gemaakt of bijles gegeven. De orthopedagoog richt zich op de onderliggende vaardigheden om te komen tot zelfstandig plannen en uitvoeren van het huiswerk.

Hoe gaat het in zijn werk?

Beide trainingen gaan uit van 6 sessies, waarbij er halverwege en aan het einde van de training een (tussen-) evaluatie plaatsvindt met de ouders. De trainingen worden individueel gegeven door een universitair afgestudeerd orthopedagoog. Hoewel de inhoud van het programma vastligt, kan het tempo en de wijze van aanbieden worden afgestemd op de begeleidingsbehoefte van het kind. Voorafgaande aan de training vindt een intakegesprek plaats met (bij voorkeur) beide ouders en de jongere zelf.

Kosten/vergoedingen

De kosten van de training komen (na de intake) op € 490,-. Cognitieve gedragstherapie (CGT) en Motiverende Gespreksvoering (MGV) zijn methodieken welke voor kinderen met een diagnose worden vergoed vanuit de basis GGZ.

Praktijk voor Orthopedagogiek Teylingen

Jan van Brabantweg 77, 2171 HC Sassenheim • t 0252 763 848 • m 06 268 73 329
info@orthopedagogiek-teylingen.nl • www.orthopedagogiek-teylingen.nl

