



## modulebeschrijving

# Psycho-educatie

**Bij psycho-educatie leer je over jouw aandoening. Bijvoorbeeld, je hebt ADHD of autisme. Maar wat is dat nu precies? En wat betekent het voor jouw leven, voor je ouders, broer(s), zus(sen) en je school? Bij veel van deze aandoeningen verwerken je hersens informatie anders dan bij leeftijdsgenoten. Als je snapt hoe dat werkt, kun je er makkelijker mee omgaan.**

### Voor wie is psycho-educatie?

- Voor kinderen en jongeren met autisme, ADHD, ADD, borderline, een eetstoornis, angstaanvallen of een andere psychische aandoening
- Voor hun ouders, broer(s) en zus(sen)

### Wat is psycho-educatie?

Psycho-educatie bestaat uit een aantal gesprekken met je behandelaar. We praten over je diagnose, over de kenmerken en wanneer je er last van kunt hebben. Maar ook over wat het voor jouw leven betekent en hoe je ermee kunt omgaan. Je mag ook vragen stellen.

### Wat leer ik precies?

Je leert meer over je problemen. Wat betekent jouw diagnose eigenlijk precies? Hoe werkt dat in je hersenen? Welke gevolgen heeft het voor jou? Thuis, op school en bij je vrienden. Wat gaat goed, wat kan beter en hoe pak je aan? Je krijgt tips en opdrachten voor thuis en op school. Daarmee leer je dingen op een andere manier op te lossen. Zo leer je omgaan met je aandoening en wordt het leven weer wat makkelijker voor je.

### Soorten psycho-educatie

Er zijn verschillende soorten psycho-educatie. Samen met je behandelaar kies je de beste vorm.

- Psycho-educatie samen met leeftijdsgenoten. Zij hebben dezelfde diagnose. Soms is het fijn om van anderen te horen hoe zij dingen oplossen.
- Psycho-educatie alleen. Je hebt dan gesprekken met je behandelaar.
- Psycho-educatie online. Dat kan als je ADHD hebt, last van angsten of depressieve gevoelens. Je doet dit thuis achter de computer en hebt online contact met je behandelaar.

### Hoe lang duurt psycho-educatie?

In je behandelplan kun je zien hoeveel gesprekken je krijgt. Dit is voor iedereen anders. Het ene kind heeft minder gesprekken nodig dan het andere. De behandelaar bespreekt dit met jou en je ouders.

### Ook goed om te weten

- Een gesprek duurt ongeveer 3 kwartier
- De gesprekken zijn meestal 1 keer per week.
- Je krijgt opdrachten en oefeningen mee voor thuis