



## Ομάδες Υποστήριξης του έργου ESC ADHD-UP του ADHD Hellas

Ανακοινώνεται πως στα πλαίσια του έργου **ADHD-UP** ξεκινούν **διαδικτυακές** ομάδες υποστήριξης φοιτητών με ΔΕΠΥ και συμπτώματα ΔΕΠΥ.

Η συμμετοχή είναι **δωρεάν**, κατόπιν **εγγραφής** στο <https://forms.gle/tmusAX8yLhyZuUwx5> **μέχρι τις 30 Νοεμβρίου 2024**. Μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή όλοι οι φοιτητές/τριες, ανεξαρτήτως αν έχουν ΔΕΠΥ ή όχι. Οι θέσεις είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Με την ολοκλήρωση της δράσης θα δοθεί **πιστοποιητικό Youthpass της Ευρωπαϊκής Ένωσης**.

Οι ομάδες θα πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση, **ξεκινώντας από την Κυριακή 24 Νοεμβρίου**, για 8 συναντήσεις διάρκειας 1,5 ώρας η καθεμία. Κάθε ενδιαφερόμενος/η μπορεί να συμμετέχει σε μόνο μία ομάδα.

Το πρόγραμμα των ομάδων διαμορφώνεται ως εξής:

- **Ομάδα 1:** Κυριακή **10:30 - 12:00** (24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 29/12, 12/01, 19/01)
- **Ομάδα 2:** Τρίτη **19:30 - 21:00** (26/11, 3/12, 10/12, 17/12, 7/01, 14/01, 21/01, 28/01)
- **Ομάδα 3:** Πέμπτη **16:00 - 17:30** (28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/01, 16/01, 23/01, 30/01)
- **Ομάδα 4:** Παρασκευή **18:30 - 20:00** (29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 10/01, 17/01, 24/01, 31/01)

Βασικός τους στόχος των ομάδων υποστήριξης είναι η ενθάρρυνση, ενίσχυση και εκπαίδευση στη διαχείριση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ. Οι ομάδες θα αποτελέσουν ένα ασφαλές πλαίσιο ανάπτυξης και κατανόησης των προβληματισμών των ατόμων με ΔΕΠΥ, με έμφαση στις ανάγκες και δυσκολίες των φοιτητών. Η ψυχοεκπαιδευτική ομάδα υποστήριξης φοιτητών που αξιοποιεί το βιβλίο και την προσεγγίση *The Adult ADHD Tool Kit: Using CBT to Facilitate Coping Inside and Out* των J. Russell Ramsay και Anthony L. Rostain, ένα εύχρηστο και κατανοητό εγχειρίδιο που προσαρμόζεται στις ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ και προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για τους φοιτητές με ΔΕΠΥ να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες για την καθημερινή διαχείριση των συμπτωμάτων τους στα πλαίσια της ομάδας. Η ομάδα αυτή παρέχει καθοδήγηση για την εφαρμογή απλών, αλλά αποτελεσματικών στρατηγικών στη ζωή των συμμετεχόντων.





Οι ομάδες υποστήριξης πρόκειται να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν τους φοιτητές με ΔΕΠΥ αφενός, με τη συμμετοχή, αλληλεπίδραση και την κοινωνικοποίηση των ατόμων με ΔΕΠΥ, με άλλους φοιτητές/τριες, αφετέρου με την δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου κατανόησης και ανάπτυξης των ατόμων αυτών. Οι ομάδες υποστήριξης στοχεύουν επίσης στην κατανόηση και διαχείριση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές με ΔΕΠΥ, μέσω της χρήσης των αρχών της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT). Η ομάδα στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η βελτίωση της συγκέντρωσης, η οργάνωση του χρόνου και η συναισθηματική ρύθμιση, προσαρμοσμένη τόσο στις ιδιαιτερότητες της καθημερινότητας, όσο και στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις.

Το έργο ADHD-UP, με πλήρη ονομασία “**Από την Πρόκληση στην Επίτευξη: Ενίσχυση Δεξιοτήτων Φοιτητών/τριών με ΔΕΠΥ και στοιχεία διάσπασης προσοχής**” χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης (European Solidarity Corps) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2023-3-EL02-ESC30-SOL-000184706). Συντονιστής του έργου είναι το Πανελλήνιο Σωματείο Ατόμων με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής ή/και Υπερκινητικότητας **ADHD Hellas**.

**Ο στόχος του έργου** είναι η υποστήριξη και η ενίσχυση των δεξιοτήτων των φοιτητών/τριών και κυρίως αυτών με ΔΕΠΥ. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω μιας σειράς από δράσεις που διοργανώνονται από νέους/ες που εκπαιδεύονται από το ADHD Hellas στο πλαίσιο του έργου και οι οποίοι/ες έχουν ΔΕΠΥ ή/και έχουν κάποια σχετική επαγγελματική εξειδίκευση. Οι βασικές δράσεις που θα υλοποιηθούν είναι:

- **Ομάδες μελέτης (ή αλλιώς Focus Groups)**
- **Ομάδες υποστήριξης φοιτητών/τριών με ΔΕΠΥ**
- **Σεμινάρια**
- **Φιλαράκια Μελέτης (ή αλλιώς Study Buddies)**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ADHD Hellas μέσω μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο [mobilities@adhdhellas.org](mailto:mobilities@adhdhellas.org). Επίσης, μπορείτε να παρακολουθείτε τις δράσεις του έργου μέσω των social media: [ADHD-UP: Φοιτητές/τριες με ΔΕΠΥ !](#) (Facebook) & [@adhd\\_up](#) (Instagram).

Το ADHD Hellas είναι ένας οργανισμός με **μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα** του οποίου οι δράσεις κυμαίνονται γύρω από την **ενημέρωση, την υποστήριξη και την καθοδήγηση** γονέων, ενηλίκων με ΔΕΠΥ, εκπαιδευτικών και επαγγελματιών υγείας. *Σημειώνεται ότι η ΔΕΠ-Υ είναι μια από τις συχνότερες νευροαναπτυξιακές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, η οποία σε μεγάλα*





ποσοστά συνεχίζει και στην ενήλικη ζωή. Ωστόσο, εξακολουθεί να υποδιαγιγνώσκεται στη χώρα μας. Περισσότερες πληροφορίες για το σωματείο και τη ΔΕΠΥ στο [www.adhdhellas.org](http://www.adhdhellas.org)

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

