

# PUST

Kolding Selvhjælp opstarter mestringsgruppe for børn med ADHD i mellemskoletrinnet – PUST (personlig udvikling og træning). En direkte, tidlig og forebyggende indsats over for børn med ADHD.

Vi starter et gruppeforløb for børn fra 4+5+6 klassetrin.

Gruppen skal mødes herinde på Banegårdspladsen 12 tirsdage fra kl. 15:30 til 17:00 med opstart d. 10. april og afslutning d. 26. juni

Projekt PUST er en social indsats, som skal forebygge og arbejde med følelserne af at føle sig forkert, ensom og anderledes, som vi ved følger mange børn med ADHD. Samtidig skal indsatsen give dem konkrete redskaber til at undgå og løse konflikter, sætte ord på egne vanskeligheder og udtrykke behov for støtte eller særlige hensyn på en konstruktiv måde. Indsatsen skal højne kvaliteten af deres hverdagsliv både på kort og på længere sigt. Børnegrupperne skal være et frirum i trygge rammer, hvor børnene kan tale om det, der er svært – gensidigt og på lige fod.

På langt sigt er målet, at børnene vil være styrket i deres selvværd, selvforståelse, sociale kompetencer og have flere hensigtsmæssige handlemuligheder, også efter gruppens ophør.

Grupperne har kørt med stor succes i andre byer i et samarbejde mellem frivillige, ADHD foreningen og vores paraplyorganisation FRISE.

Her kan du se projektet beskrevet henholdsvis hos ADHD foreningen og FRISE

<https://adhd.dk/projekter/projekt-pust/>

<https://www.frise.dk/projekter/mestringsgrupper>

Børnene mødes i grupper af seks en eftermiddag om ugen i 12 uger (1½ time/uge) sammen med to frivillige gruppeledere, der er uddannet og klædt på til opgaven.

Tilmeld dig på  
tlf.: 75507902 eller  
mail: [info@koldingselvhjaelp.dk](mailto:info@koldingselvhjaelp.dk)



**KOLDING  
SELVHJÆLP**

**Telefon 7550 7902**

Mail: [info@koldingselvhjaelp.dk](mailto:info@koldingselvhjaelp.dk)

Banegårdspladsen 2, 2. sal,  
6000 Kolding

[www.koldingselvhjaelp.dk](http://www.koldingselvhjaelp.dk)

[Facebook.com/koldingselvhjaelp](https://www.facebook.com/koldingselvhjaelp)