



## Focus groups (Ομάδες μελέτης) του έργου ESC ADHD-UP του ADHD Hellas

Ανακοινώνεται πως στα πλαίσια του έργου **ADHD-UP** θα διοργανωθούν **διαδικτυακά** focus groups (ομάδες μελέτης), κατά τους μήνες Ιούνιος 2024 - Ιανουάριος 2025. Ο πρώτος κύκλος συναντήσεων ξεκινά την **Τετάρτη 19 Ιουνίου 2024** και θα συνεχίσει σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα για τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο.

### **Πρόγραμμα Ιουνίου - Ιουλίου 2024**

Δευτέρα 11:00-13:00 & 16:00-18:00

Τρίτη 11:00-13:00 & 16:00-18:00

Τετάρτη 17:00-19:00

Πέμπτη 11:00-13:00 & 17:00-19:00

Παρασκευή 11:00-13:00 & 17:00-19:00

Σάββατο 11:00-13:00

Κυριακή 14:00-16:00

Το μηνιαίο πρόγραμμα των ομάδων κατά την περίοδο Αύγουστος 2024 - Ιανουάριος 2025 θα δημοσιεύεται με νέα ανακοινώσεις. **Η συμμετοχή είναι δωρεάν, κατόπιν εγγραφής στο <https://forms.gle/SYQgko3XSDcPMPAp7>**. Οι εγγραφές θα είναι ανοιχτές καθόλη τη διάρκεια της δράσης. Τα focus groups θα πραγματοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Google Meet. Η ομάδα είναι ανοιχτή σε όλους τους φοιτητές/τριες, ανεξαρτήτως αν έχουν ΔΕΠΥ ή όχι. Με την ολοκλήρωση των συναντήσεων θα δοθεί **πιστοποιητικό Youthpass της Ευρωπαϊκής Ένωσης**.

Τα **focus groups** είναι ομάδες συντονισμένης συλλογικής εργασίας, όπου οι φοιτητές μελετούν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, με τον συντονιστή της ομάδας να είναι παρών με σκοπό να δώσει κίνητρο να ολοκληρώσει ο φοιτητής τη μελέτη του. Η παρουσία ενός άλλου ατόμου παρέχει μια δομή που μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές με ΔΕΠΥ να εστιάσουν καλύτερα και να ολοκληρώσουν τις εργασίες που μπορεί να εγκατέλειπαν στη μέση. Η επίγνωση ότι κάποιος άλλος βρίσκεται δίπλα τους μπορεί να μειώσει την τάση να αποσπάται η προσοχή τους. Οι ομάδες μελέτης παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, μειώνοντας τα αισθήματα απομόνωσης ή απογοήτευσης που μπορεί να βιώνουν οι φοιτητές με ΔΕΠΥ. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους και το κίνητρό τους. Επιπρόσθετα, Οι φοιτητές με ΔΕΠΥ συχνά δυσκολεύονται να ξεκινήσουν τις εργασίες τους. Τα focus groups μπορούν να τους βοηθήσουν να ξεκινήσουν πιο εύκολα, καθώς το να καθίσουν να εργαστούν ως μια ομάδα μαζί μειώνει το αρχικό εμπόδιο.



Co-funded by  
the European Union



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 προγράμματος 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)

