



## Study buddies (φιλαράκια μελέτης) του έργου ESC ADHD-UP του ADHD Hellas

Ανακοινώνεται πως στα πλαίσια του έργου **ADHD-UP** ξεκινά η **διαδικτυακή** δράση study buddies (φιλαράκια μελέτης), κατά τους μήνες Σεπτέμβριος 2024 - Ιανουάριος 2025.

Η συμμετοχή είναι **δωρεάν**, κατόπιν **εγγραφής** στο <https://forms.gle/d8jGztoMFizMUeux8> **μέχρι τις 18 Αυγούστου 2024**. Μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή όλοι οι φοιτητές/τριες, ανεξαρτήτως αν έχουν ΔΕΠΥ ή όχι. Θα επιλεγθεί συγκεκριμένος αριθμός ατόμων. Με την ολοκλήρωση της δράσης θα δοθεί **πιστοποιητικό Youthpass της Ευρωπαϊκής Ένωσης**.

Οι study buddies είναι άτομα που προσφέρουν τον χρόνο και τις γνώσεις τους, για να υποστηρίξουν φοιτητές με ΔΕΠΥ ή με δυσκολίες οργάνωσης ή συγκέντρωσης στις ακαδημαϊκές τους προσπάθειες. Μέσω συνεργατικών συνεδριών μελέτης, οι study buddies βοηθούν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες. Αυτή η πρωτοβουλία προάγει την ακαδημαϊκή επιτυχία και την αυτοπεποίθηση των φοιτητών με ΔΕΠΥ ή με δυσκολίες συγκέντρωσης, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης.

Συγκεκριμένα, οι study buddies μπορούν να βοηθήσουν, όταν κάποιος δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να οργανώσει τη μελέτη του/της. Μέσω των συνεδριών παρέχεται η απαραίτητη ώθηση και πειθαρχία για συνεπή και αποδοτική μελέτη. Επιπλέον, οι study buddies μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές με ΔΕΠΥ να θέσουν προτεραιότητες και να κατακερματίσουν εργασίες σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια. Η συνεργασία μπορεί να περιλαμβάνει τη δημιουργία χρονοδιαγραμμάτων για μελέτη, προτάσεις τεχνικών μελέτης, και διαχείριση ακαδημαϊκών προκλήσεων, βοηθώντας τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να παραμείνουν οργανωμένοι/οργανωμένες και συνεπείς, ανάλογα με τις εξατομικευμένες τους ανάγκες. Οι study buddies μπορούν να λειτουργούν ως σημείο αναφοράς και δέσμευσης, με προσυμφωνημένες υπενθυμίσεις για να βοηθήσουν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να παρακολουθούν τις εργασίες και τις προθεσμίες. Επιπρόσθετα, οι study buddies προσφέρουν θετική ενίσχυση και ανατροφοδότηση, ενθαρρύνοντας την πρόοδο και την προσπάθεια των συμμετεχόντων.

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)*

*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 (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.*

