

# activiteiten

najaar 2017

## ALGEMENE INFOAVONDEN

### ADHD: Leven in een andere versnelling

ADHD is al lang geen onbekende meer. Velen hebben er wel eens van gehoord en hebben er een mening over. Maar wat is ADHD nu echt? Zijn kinderen met ADHD niet gewoon stout? En wat doe je als ouder of leerkracht als je met een kind met ADHD geconfronteerd wordt? Hoe ga je als ouder, leerkracht, opvoeder of betrokkene om met kinderen die onaanbiddig en impulsief zijn? Op deze avond geven we degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en bijkomende problemen. We gaan dieper in op de mogelijke gevolgen van ADHD en kijken naar gedrag in

een ADHD context. Na de uiteenzetting over ADHD geven we graag aan de deelnemers nog de gelegenheid om vragen te stellen.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

**BRUGGE** > 12/09/17  
**HASSELT** > 21/09/17  
**TURNHOUT** > 11/10/17  
**WESTHOEK** > 28/09/17  
**GENT** > 24/10/2017  
**LEUVEN** > 08/11/17  
**ANTWERPEN 2** > 15/11/17

## SPECIFIEKE INFOAVONDEN

### ADHD bij volwassenen

In deze infoavond staat informatie over ADHD bij volwassenen voor een breed publiek centraal. Hoe komt ADHD tot uiting bij volwassenen? Wat vertelt je eigen geschiedenis hierover? Wat is belangrijk voor een goede diagnose? Welke behandelingen staan ter beschikking na de diagnose? En wat is de plaats van medicatie in dit alles? Deze infoavond werd ontwikkeld op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

**MECHELEN** > 12/09/17  
**ANTWERPEN 1** > 25/10/17

### ADHD op het werk

Uit ervaring blijkt dat succes op de werkvloer voor mensen met ADHD meer kans maakt wanneer zowel de betrokkene zelf als de collega's en/of baas meer inzicht hebben in de problematiek. Tijdens deze infoavond willen we de verschillende betrokken partijen informeren over de impact van ADHD op de werkvloer en de werkrelaties.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

**ANTWERPEN 1** > 06/09/17

## VOOR OUDERS

### Huiswerk?! Hoe je kind met ADHD hierin begeleiden

Huiswerk maken is er voor kinderen en studenten met ADHD vaak te veel aan. Velen lopen op school al de hele dag op de toppen van hun tenen of moeten te lang stilzitten. En dan moeten ze thuis nog meer van hetzelfde doen, terwijl ze zich net lekker willen gaan uitleven. Niet simpel voor een kind of jongere met ADHD én voor de ouders die dit proces mee willen begeleiden.

Jij als ouder wil heel graag dat je kind mee kan op school. Je probeert het zo goed mogelijk aan te zetten tot actie: 'Begin er nu eindelijk aan'. Of 'Concentreer je nu even, anders duurt het weer uren. Nadien mag je buiten spelen'. Misschien vraag je je af of je je kind niet te veel onder druk zet. Telkens proberen in te schatten wat jouw kind nu nodig heeft van jou als ouder is een hele klus!

Daarom gaan we tijdens deze workshop samen onderzoeken welke tips en inzichten jou als ouder kunnen ondersteunen om je kind zo goed mogelijk te begeleiden bij het studeren en maken van huiswerk.

Vanaf 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

**GENT** > 12/09/17  
**SINT-NIKLAAS** > 19/09/17  
**BRUSSEL-PAJOTTENLAND** > 20/09/17  
**MECHELEN** > 26/09/17  
**TURNHOUT** > 27/09/17  
**LEUVEN** > 27/09/17  
**ANTWERPEN 1** > 03/10/17  
**BRUGGE** > 10/10/17  
**KORTRIJK** > 17/10/17  
**HASSELT** > 19/10/17  
**WESTHOEK** > 19/10/17

### Genoeg! Minder ruzie in ons ADHD-gezin

In gezinnen met ADHD lopen de spanningen vaak op. Ook tussen ouders en kinderen zijn er vaak ruzies die soms heftig kunnen zijn.

Hoe kan je als ouder dit soort ruzies vermijden? En als er dan toch een conflict is, hoe kan je voorkomen dat het escaleert en dat de ruzie steeds erger wordt? Hoe kan je een ruzie stoppen?

In deze workshop richten we ons vooral op ruzies thuis. We bieden jullie inzicht in het ontstaan van conflicten en hoe je hier op een constructieve manier mee kan om gaan. We baseren ons onder meer op principes van nieuwe autoriteit en geweldloze communicatie.

Vanaf 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

**ANTWERPEN 1** > 14/11/17  
**BRUGGE** > 14/11/17  
**SINT-NIKLAAS** > 21/11/17  
**MECHELEN** > 21/11/17  
**BRUSSEL-PAJOTTENLAND** > 22/11/17  
**TURNHOUT** > 22/11/17  
**GENT** > 28/11/17  
**KORTRIJK** > 05/12/17  
**LEUVEN** > 06/12/17  
**HASSELT** > 07/12/17  
**WESTHOEK** > 07/12/17





## Training : Opvoeden van lagereschoolkinderen met ADHD

Het opvoeden van een kind met ADHD is voor de ouders een veeleisende taak. Er is nood aan een specifieke aanpak. Theoretische achtergronden worden aangevuld met dagelijkse ervaringen en praktische oefeningen zoals het afleren van ongewenst gedrag, het gebruiken van een gedragsveranderingsplan en hoe uw kind een positief beeld van zichzelf kan krijgen. Er worden ook opdrachten voor thuis meegegeven. Het werkboek 'Zet mij even op pauze' wordt door ons voorzien.

Van 20 uur tot 22.30 uur | €175

**ANTWERPEN 1** > 8 sessies vanaf 07/09/2017

## Training: Opvoeden van pubers met ADHD

Bij pubers blijven de concentratieproblemen en de impulsiviteit meestal zorgwekkend. Faalangst, slechte schoolprestaties en problemen met structureren komen daar nog bij. Tijdens deze training bespreken we hoeveel leiding u mag of moet geven, wat u kan doen als uw kind afspraken niet respecteert of wil manipuleren, hoe een gesprek kan slagen en welke houding u aanneemt over kledij, zakgeld, een liefje...

Van 20 uur tot 22.30 uur | €160

**ANTWERPEN 1** > 8 sessies vanaf 05/10/2017

**GENT 1** > 8 sessies vanaf 21/09/2017

## VOOR VOLWASSENEN

### Workshop 'ADHD aan het werk'

ADHD kan zorgen voor interpersoonlijke problemen met de baas of een collega en ontevredenheid door gebrek aan variatie of fysieke beweging of problemen met tijdsbeheer en administratie. Kennis over ADHD en de impact ervan op werk en relaties is een eerste voorwaarde om dit te veranderen. Aan de hand van oefeningen en gesprekken in groep bekijken we hoe je het beste uit jezelf haalt. Zowel werkzoekenden als werknemers met ADHD zijn welkom.

Van 19 uur tot 22 uur | €40

**ANTWERPEN 1** > 2 sessies vanaf 11/10/2017

### Training 'Uitstelgedrag en ADHD'

Stel je taken vaak uit? Kom je daardoor soms in de problemen thuis of op het werk? Dan is dit de geknipte training voor jou! In deze activiteit leer je kijken naar je uitstelgedrag in je dagelijks functioneren. Aan de hand van je eigen concrete ervaringen leer je hoe groot de impact ervan is op verschillende terreinen. Zo kan je leren om jezelf andere tactieken aan te leren die dat gedrag doen verminderen en krijg je meer controle over vermijdingsgedrag.

Van 19 uur tot 21 uur | €80

**MECHELEN** > 4 sessies vanaf 07/11/2017

### Plannen en organiseren met ADHD

Wordt je stapel papieren alsmat hoger en is je afspraken nakomen is, net als het huishouden regelen, een hele opdracht? Dan is deze training voor jou. Je leert zicht te krijgen op de vaardigheden die je reeds bezit en je leert doeltreffender te handelen. In de training koppelen we theoretische inzichten aan eigen ervaringen en oefeningen.

Van 19 uur tot 21 uur | €160

**ANTWERPEN 1** > 8 sessies vanaf 12/09/2017

## Training: Mediawijs opvoeden: hands-on met nieuwe media

Je krant lees je steeds vaker online en af en toe zet je wel eens een paar foto's op Facebook. Toch heb je het gevoel dat je kinderen een heel andere relatie hebben met internet. Ze swipen vlotjes door apps, websites en games en zijn fervente gebruikers van SnapChat, Vine en Whatsapp.

Je hebt deze termen vast al eens gehoord, maar hoe werken ze nu eigenlijk? Hoe kan je een beter beeld krijgen van wat jouw kind doet met deze apps en hoe zorg je ervoor dat de privacy van je kind bewaard blijft? We bekijken samen hoe kinderen en tieners sociale media vandaag gebruiken zodat je beter kan inspelen op hun vragen en ze beter kan waarschuwen voor mogelijke valkuilen.

Deze training is vooral gericht op ouders van kinderen die actief zijn op het internet en is niet specifiek gericht naar ouders van kinderen met ADHD of ADD. Ook leerkrachten, zorgbegeleiders... die een beter beeld willen krijgen van de online leefwereld van hun leerlingen zijn van harte welkom. Voor deze training raden we aan dat je je eigen tablet of laptop meebrengt zodat we samen een aantal dingen kunnen uitproberen, bezoeken en downloaden.

Van 20 uur tot 22.30 uur | €40

**ANTWERPEN 1** > 2 sessies vanaf 14/12/2017

## Jezelf organiseren met smartphone of tablet

Je bent een volwassene met ADHD en je hebt het moeilijk om je te organiseren en je vraagt je af of je jezelf beter zou kunnen organiseren met behulp van digitale Met deze training willen we de drempel verlagen en je de kans bieden kennis te maken met enkele efficiënte Android-apps om jezelf te organiseren. Zo kan je zelf ontdekken welke digitale hulpmiddelen bij jou passen. We verkennen onder andere Android-apps die je helpen je taken te beheren, een digitale agenda te gebruiken, notities te maken met je toestel, ... Voor deze training moet je je eigen smartphone of tablet die op Android draait meebrengen.

Van 20.00 uur tot 22.00 uur | €60

**ANTWERPEN 1** > 3 sessies vanaf 08/11/2017

## Psycho-educatie voor volwassenen

Je bent ouder dan 25 jaar en je hebt ADHD (of ADD). De studieperiode is wel voorbij, maar het werken loopt niet zo vlot. Je relatie kan je niet houden, of je krijgt voortdurend te horen wat je niet goed doet. Ook in je vrije tijd zou je meer rust kunnen gebruiken. Door psycho-educatie te volgen, leer je je stoornis kennen. Wat is ADHD? Vanwaar komt deze stoornis? Wat kan je er zelf aan doen? Zo krijg je meer vat op je ADHD en kan je deze beter aanvaarden..

Van 20 uur tot 22 uur | €120

**ANTWERPEN 1** > 6 sessies vanaf 29/08/2017

## 'Ik hou van ADHD' Psycho-educatie voor partners van volwassenen

Je bent partner heeft ADHD. Je wil wel verder samen, maar je weet niet altijd hoe. Je partner heeft nu een diagnose ADHD en toch zie je maar geen verandering. Erover praten gaat erg moeizaam. Je wil er iets aan doen, maar wat? Dan is deze educatie iets voor jou. We gaan samen kijken wat ADHD is en welke invloed dit heeft op je relatie. Wat kan je als partner doen en wat doe je beter niet? Welke hulp is er mogelijk als jullie er zelf niet uitkomen?

Van 19 uur tot 21 uur | €60

**ANTWERPEN 1** > 3 sessies vanaf 05/12/2017

## VOOR JONGVOLWASSENEN

### Psycho-educatie voor jongvolwassenen (18-25j)

Psycho-educatie wordt gezien als eerste stap in de behandeling van ADHD, maar kan ook zinvol zijn in de overgang naar een nieuwe levensfase, zoals de volwassenheid. Door psycho-educatie leer je de stoornis ADHD of ADD echt kennen en begrijp je beter wat het doet met jou en je omgeving. Weten wat er aan de hand is, is een aanzet om op zoek te gaan naar gerichte hulp en ondersteuning. Het contact met lotgenoten bevordert herkenning en wederzijdse steun.

Van 18 uur tot 20 uur | €120

**ANTWERPEN 1** > 6 sessies vanaf 16/11/2017

## VOOR JONGEREN

### Psycho-educatie voor jongeren (14-17j) en optionele oudersessies

Je hebt een zoon of dochter tussen de 14 en de 17 jaar met een diagnose ADHD of ADD? Dan is deze psycho-educatie misschien iets voor jullie. Door psycho-educatie leren jullie AD(H)D beter kennen. Wat houdt het eigenlijk in en vanwaar komt die stoornis? Wat kan je er zelf aan doen? Waar kan je in de toekomst op letten? De jongere krijgt dankzij de psycho-educatie meer vat op zijn eigen AD(H)D en leert die dan ook aanvaarden. Op het ogenblik dat uw kind in groep samen zit, kan je er als ouders voor kiezen om de gelijklopende sessies met de andere ouders te volgen. Hier bespreken we dezelfde thema's en wisselen we ook ervaringen uit. Wat jij vertelt in jouw groep en je kind vertelt in zijn groep wordt niet doorgegeven. Je kan dus in alle vertrouwen je ervaringen delen.

Van 9.30 uur tot 12.30 uur | €160 + €30 per deelnemende ouder

**ANTWERPEN 1** > 4 sessies vanaf 23/09/2017



|                      |  |
|----------------------|--|
| Antwerpen1           | centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk        |
| Antwerpen2           | Huis van het Kind, Sint-Camillusstraat 95, 2610 Wilrijk  |
| Brugge               | CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachlaan 42, 8020 Oostkamp |
| Brussel-Pajottenland | 't Fonteintje, Brusselsesesteenweg 184, 1730 Asse        |
| Gent                 | 't Bommeltje, Bommelstraat 33, 9840 De Pinte             |
| Hasselt              | Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt                |
| Kortrijk             | CC 't Spoor, Eilandstraat 6, 8530 Harelbeke              |
| Leuven               | Huis van het Kind, Savoyestraat 4, 3000 Leuven           |
| Mechelen             | Nekkerspoel zaal Anemoon, Borcht 19, 2800 Mechelen       |
| Sint-Niklaas         | Huis van het Kind, Kazernestraat 35, 9100 Sint-Niklaas   |
| Turnhout             | Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout  |
| Westhoek             | CC Het Perron, Maarschalk Fochlaan 1, 8900 Ieper         |



Centrum ZitStil wordt voor een aantal activiteiten nog steeds niet gesubsidieerd en moet daarom een gedeelte van de kosten helaas nog doorrekenen. De deelnemersbijdrage voor trainingen voor ouders en volwassenen bedraagt 20 € per sessie. De rest financieren we zelf met eigen middelen.

Als abonnee van ZitStil-magazine heb je recht op 5% korting op deze en alle andere boeken die we aanbieden in onze webshop! Het volledige aanbod vind je op [www.zitstil.be/shop](http://www.zitstil.be/shop)

5% KORTING

# Zitstil.be/shop

uit gelicht

## Gidsen

|                                   | Prijs         | Code  |
|-----------------------------------|---------------|-------|
| ADHD bij kleuters?!               | € 7,50        | [91]  |
| ADHD: pillen & praten             | € 7,50        | [08]  |
| <b>Met ADHD op kamp</b>           | <b>€ 5,00</b> | [13]  |
| ADHD en succesvol verder studeren | € 7,50        | [81]  |
| ADHD en drugs                     | € 5,00        | [49]  |
| Kansen in het M-Decreet           | € 10,00       | [108] |
| Aandacht Aandacht!                | € 8,00        | [105] |

## Algemeen

|                                      |                |       |
|--------------------------------------|----------------|-------|
| Slim Maar... Pubereditie             | € 29,95        | [102] |
| Driftbuien en woedeaanvallen         | € 19,95        | [86]  |
| Dit is ADHD                          | € 24,99        | [93]  |
| Zit Stil!                            | € 19,99        | [03]  |
| <b>Praten met kinderen op school</b> | <b>€ 22,50</b> | [101] |
| Slim maar...                         | € 29,95        | [83]  |
| [DVD]Komt een kind bij de dokter     | € 10,00        | [94]  |
| Diagnose ADHD                        | € 34,40        | [32]  |
| Gedrag in uitvoering                 | € 19,95        | [90]  |
| Vergeten, kwijt en afgeleid          | € 22,50        | [88]  |
| Opvoedwijzer ADD & ADHD              | € 19,95        | [109] |

## ADHD bij volwassenen

|                                  |         |      |
|----------------------------------|---------|------|
| ADHD bij volwassenen             | € 19,99 | [74] |
| Ontketen je brein                | € 29,99 | [98] |
| Aan de slag met de huishoudcoach | € 18,95 | [89] |
| ADHD relaties                    | € 24,95 | [87] |
| Aandacht. Een kopzorg?           | € 30,40 | [14] |
| Opgeruimd leven met ADHD         | € 24,95 | [68] |

## Voor kinderen en jongeren

|   |         |       |
|---|---------|-------|
| ADHD? Laat je niets wijsmaken           | € 17,00 | [55]  |
| Zeg vaarwel tegen uitstel               | € 9,95  | [95]  |
| Vlinder                                 | € 14,95 | [92]  |
| De AD(H)D Survivalgids                  | € 11,95 | [69]  |
| Broer en zus, voor eens en altijd?      | € 9,95  | [96]  |
| Ze vinden me druk                       | € 12,50 | [63]  |
| Haal de Grrrr uit agressie              | € 9,95  | [79]  |
| Je huiswerk maken zonder ziek te worden | € 9,95  | [82]  |
| Organiseer jezelf                       | € 9,95  | [76]  |
| Weet jij wat ADHD is?                   | € 10    | [103] |
| Mediawijs!? Jong en bewust op internet  | € 9,95  | [110] |

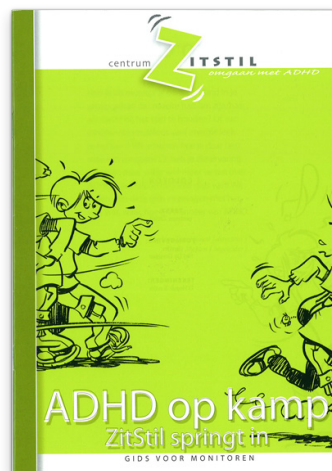
## Materialen

|                            |         |       |
|----------------------------|---------|-------|
| Time Timer (7,5cm x 7,5cm) | € 45,99 | [99]  |
| Time Timer (18cm x 18cm)   | € 51,99 | [100] |

## Materiaal voor Trainers

|                                      |         |      |
|--------------------------------------|---------|------|
| Zet mij even op pauze                | € 99,00 | [78] |
| Zet mij even op pauze: 5 werkboekjes | € 49,00 | [85] |

## Met ADHD op kamp



Deze gids is geschreven om jeugdmonitoren te informeren over ADHD. Er wordt in begrijpbare taal uitgelegd wat de moeilijkheden zijn bij kinderen met ADHD. De gids bevat tips over hoe omgaan met kinderen met ADHD en hoe je kan anticiperen op vervelende situaties die zich kunnen voordoen op kamp.

## Praten met kinderen op school



Het aantal zorgvragen van kinderen in de basisschool neemt een hoge vlucht. Een goed gesprek aangaan met de leerlingen is daarbij vaak een eerste stap. Professioneel met kinderen in dialoog gaan, is echter voor veel volwassenen geen evidentie. In 'Praten met kinderen op school' schetst Piet Vandebriel in drie grote thema's hoe de dialoog met een kind best wordt aangepakt. 'Praten met kinderen op school' is op de eerste plaats bedoeld voor leerkrachten, zorgcoördinatoren, leerlingen-

begeleiders, GON-begeleiders en CLB-medewerkers, die rechtstreeks instaan voor de zorg aan leerlingen uit de basisschool. De ideeën en tips kunnen echter makkelijk worden vertaald naar andere sectoren waar professionele zorg aan kinderen wordt verleend.