

# activiteiten

voorjaar 2019

## 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.

Om 20 uur | € 5 abo | € 7 niet-abo

**ANTWERPEN 2** > 15/01/19  
**KORTRIJK** > 29/01/19  
**HASSELT** > 12/02/19  
**GENT** > 26/02/19

**ASSE** > 24/04/19  
**MECHELEN** > 30/04/19  
**SINT-NIKLAAS** > 4/06/19

## 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.

Om 20 uur | € 5 abo | € 7 niet-abo

**MECHELEN** > 29/01/19  
**ANTWERPEN 1** > 30/04/19  
**HASSELT** > 21/05/19

### 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 leidinggevende 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.

Om 20 uur | € 5 abo | € 7 niet-abo

**ANTWERPEN 1** > 21/01/19

## VOOR OUDERS

### Een geslaagde zomervakantie met ADHD: begin er nu al aan

Het jaar is nog maar pas gestart en daar zijn we al met de zomer. Is dat niet een beetje vroeg? Neen, eigenlijk niet.

Veel buitenshuis werkende ouders hebben geen 45 vakantiedagen om iedere dag thuis te zijn voor hun schoolgaande kinderen. Zo wordt de vakantie een hele opvangpuzzel, een puzzel waar je best op tijd aan begint, zeker als je kind met ADHD niet overal terecht kan.

In deze workshop bekijken we waarom de zomervakantie zo'n grote uitdaging is in jullie ADHD-gezin, ook als je geen opvangpuzzel moet leggen. We helpen je om van deze vakantie een periode te maken waar iedereen van geniet.

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

**HASSELT** > 8/01/19  
**KORTRIJK** > 15/01/19  
**ASSE** > 16/01/19  
**LEUVEN** > 16/01/19  
**IEPER** > 21/01/19  
**BRUGGE** > 22/01/19  
**GENT** > 29/01/19  
**SINT-NIKLAAS** > 5/02/19  
**ANTWERPEN 2** > 19/02/19  
**TURNHOUT** > 20/02/19  
**MECHELEN** > 26/02/19

### Belonen en straffen van kinderen met ADHD

Het opvoeden van een kind met ADHD is voor ouders vaak een veeleisende taak. Kinderen met ADHD houden zich vaak moeilijker aan de regels, vergeten huishoudelijke taken of verstoren de rust en vrede tijdens het eten. Ouders geven aan dat bepaalde opvoedingstechnieken zoals straffen en belonen niet lijken te werken bij hun kind met ADHD.

In deze workshop kunnen ouders ervaringen uitwisselen over de opvoeding van kinderen met ADHD. We bekijken samen specifieke knelpunten en aandachtspunten bij het straffen en belonen, staan stil bij een goed evenwicht tussen beide en zoeken naar alternatieven.

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

**LEUVEN** > 20/02/19  
**SINT-NIKLAAS** > 12/03/19  
**IEPER** > 18/03/19  
**BRUGGE** > 19/03/19  
**HASSELT** > 19/03/19  
**ASSE** > 20/03/19  
**KORTRIJK** > 22/03/19  
 (voormiddag)  
**ANTWERPEN 2** > 26/03/19  
**MECHELEN** > 2/04/19  
**GENT** > 02/04/19  
**TURNHOUT** > 24/04/19



## Ik wil slapen! Over slaaproblemen bij ADHD

Veel mensen met ADHD hebben problemen met inslapen, doorslapen en/of vroeg wakker worden. Leuk is het niet, niet voor kinderen en niet voor ouders. Gebrek aan voldoende slaap houdt bovendien heel wat gezondheidsrisico's in.

Hoe kunnen we toch werken aan een gezonder slaapritme bij kinderen met ADHD? En hoe blijven we dat als ouders volhouden? In deze workshop houden we jullie wakker over slaap!

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

**GENT** > 7/05/19

**HASSELT** > 14/05/19

**SINT-NIKLAAS** > 14/05/19

**IEPER** > 20/05/19

**BRUGGE** > 21/05/19

**KORTRIJK** > 21/05/19

**LEUVEN** > 22/05/19

**ANTWERPEN 2** > 28/05/19

**MECHELEN** > 4/06/19

**TURNHOUT** > 5/06/19

**ASSE** > 12/06/19



### VOOR VOLWASSENEN

## Workshop 'ADHD aan het werk'

ADHD kan zorgen voor interpersoonlijke problemen met de leidinggevende 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, werknemers als zelfstandig ondernemers met ADHD.

Van 19 uur tot 22 uur | € 40

**ANTWERPEN 1** > 2 sessies

vanaf 27/03/19

## 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 jezelf andere tactieken aanleren die dat gedrag doen verminderen en krijg je meer controle over vermijdingsgedrag.

Van 19 uur tot 21 uur | € 80

**ANTWERPEN 1** > 4 sessies

vanaf 08/01/19

**ANTWERPEN 1** > 4 sessies

vanaf 28/05/19

## Training 'Opvoeden van drukke kleuters'

Sommige kleuters lijken wel geen moment rust te kennen. Ze raken vaak in conflicten verzeild, zowel thuis als op school en krijgen al gauw het etiket 'lastig kind' opgeplakt. Een kind opvoeden met druk, hyperactief gedrag is geen eenvoudige opgave. De training is bedoeld voor ouders met een drukke kleuter die problemen ervaren met de opvoeding. Bij de opvoeding van drukke kinderen is het belangrijk dat ouders het samen eens zijn over de aanpak en elkaar steunen. Tijdens deze training komen volgende thema's aan bod komen: oorzaken van druk gedrag, hoe leren kinderen gedrag aan, grenzen stellen en structureren, bevorderen van gewenst gedrag en hanteren van lastig gedrag. Ook alleenstaande ouders zijn van harte welkom.

Van 19.30 uur tot 21.30 uur | € 100

**ANTWERPEN 1** > 5 sessies

vanaf 20/03/19

## 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 je 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 22/01/19

**ASSE** > 8 sessies vanaf

21/03/19

## Plannen en organiseren met ADHD

Vaardigheidstraining voor volwassenen met ADHD. Je stapel papieren wordt alsmaar hoger en 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 al bezit en je leert doeltreffender te handelen. In de training koppelen we theoretische inzichten aan eigen ervaringen en oefeningen. Huiswerkopdrachten vormen een essentieel onderdeel.

Van 19 uur tot 21 uur | € 160

**ANTWERPEN 1** > 8 sessies

vanaf 23/04/19

## 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 ADHD kennen. Wat is het? Vanwaar komt het? 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 15/01/19

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

Je 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. Er over praten gaat erg moeizaam. Je wil er iets aan doen, maar wat? We kijken samen 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 19/03/19

**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 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 28/03/19

**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 het? 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 of haar eigen AD(H)D en leert die aanvaardden. Op het ogenblik dat je kind in groep samenzit, kan je er als ouders voor kiezen om de gelijklopende sessies met de andere ouders te volgen. Hier bespreken we dezelfde thema's en we wisselen ook ervaringen uit. Wat jij vertelt in jouw groep en wat je kind vertelt in zijn of haar groep wordt niet doorgegeven. Je kan dus in alle vertrouwen je ervaringen delen.

Van 19 uur tot 21 uur | € 160 + € 30 per deelnemende ouder

**ANTWERPEN 1** > 6 sessies

vanaf 23/01/19



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

Antwerpen 1	centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk
Antwerpen 2	Huis van het Kind, Sint-Camillusstraat 95, 2610 Wilrijk
Asse	't Fonteintje, Brusselsesteenweg 184, 1730 Asse
Brugge	CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachlaan 42, 8020 Oostkamp
Gent	't Bommeltje, Bommelstraat 33, 9840 De Pinte
Hasselt	Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt
Ieper	CC Het Perron, Maarschalk Fochlaan 1, 8900 Ieper
Kortrijk	CC 't Spoor, Eilandstraat 6, 8530 Harelbeke
Leuven	Huis van het Kind, Savoyestraat 4, 3000 Leuven
Mechelen	Zwembad De Nekkerpool, Nekkerspoel-Borch 19, 2800 Mechelen
Sint-Niklaas	Huis van het Kind, Kazernestraat 35, 9100 Sint-Niklaas
Turnhout	Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout



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

## uitgelicht

### Gidsen

	Prijs	Code
Als het nooit rustig wordt in je hoofd	€5,00	[07]
ADHD bij kleuters?!	€7,50	[91]
ADHD: pillen & praten	€7,50	[08]
Met ADHD op kamp	€5,00	[13]
ADHD en succesvol verder studeren	€7,50	[81]
ADHD en drugs	€7,50	[49]
<b>Kansen in het M-decreet</b>	€10,00	[108]

### Algemeen

Zit Stil!	€19,99	[03]
Dit is ADHD	€24,99	[93]
Diagnose ADHD	€31,50	[32]
Opvoedwijzer ADD & ADHD	€19,95	[109]
Themanummer Zitstil Magazine Vrije Tijd	€8,00	[115]
Slim maar... (kinderen)	€29,95	[83]
Slim maar... (pubers)	€29,95	[102]
Driftbuien en woedeaanvallen	€19,95	[86]
Praten met kinderen op school	€22,50	[101]
Gedrag in uitvoering	€19,95	[90]
Vergeten, kwijt en afgeleid	€22,50	[88]
Mediawijs Opvoeden	€24,95	[111]
<b>Samen sterk: ouders &amp; school</b>	€22,00	[113]
Mindset, verander je manier van denken om je doelen te behalen	€24,90	[114]
Het Explosieve Kind	€24,95	[118]
[DVD] Komt een kind bij de dokter	€10,00	[94]

### Voor volwassenen

ADHD bij volwassenen	€19,99	[74]
ADHD relaties	€24,95	[87]
Opgeruimd leven met ADHD	€27,95	[68]
Themanummer: jongvolwassenen	€8,00	[112]
Themanummer: volwassenen	€8,00	[105]
Themanummer: vrouwen en ADHD	€8,00	[116]
Themanummer: ADHD & werk	€8,00	[120]
Aan de slag met de huishoudcoach	€19,95	[89]
Slim maar... (volwassenen)	€24,95	[119]
Aandacht. Een kopzorg?	€35,25	[14]

### Voor kinderen en jongeren

ADHD? Laat je niets wijsmaken	€17,00	[55]
De AD(H)D Survivalgids	€11,95	[69]
Weet jij wat ADHD is?	€10,00	[103]
Ze vinden me druk	€12,50	[63]
Vlinder	€14,95	[92]
Zeg vaarwel tegen uitstel	€9,95	[95]
Broer en zus, voor eens en altijd?	€9,95	[96]
Haal de Grrrr uit agressie	€9,95	[79]
Je huiswerk maken zonder ziek te worden	€9,95	[82]
Organiseer jezelf	€9,95	[76]
[DVD] Brammetje Baas	€6,95	[117]

### 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]

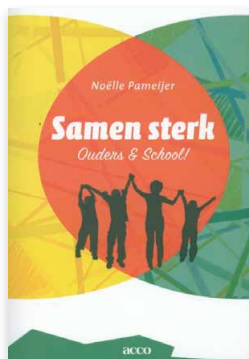


### Kansen in het M-decreet

Omdat veel ouders en leerkrachten vragen hebben over de gevolgen van het M-decreet voor leerlingen met een Specifieke Onderwijsbehoefte, stelde centrum ZitStil samen met de overleggroep OKLO dit informatieve boekje samen. In het boekje komen de volgende thema's aan bod:

- De betekenis van het M-decreet voor ouders.
- De belangrijkste veranderingen in het onderwijs als gevolg van het M-decreet.
- De positieve kansen voor ouders, leerlingen, leraren en scholen in het M-decreet.

Doorheen de hele gids stellen de auteurs het M-decreet voor als een ladekast met schuiven waaruit men net dat hulpmiddel of die maatregel kan halen die een bepaalde leerling op een bepaald ogenblik nodig heeft.



### Samen sterk: ouders & school

Tegenwoordig wordt er veel geschreven over de samenwerking tussen ouders en school. Zelden gebeurt dit vanuit het perspectief van de ouders. Dit boek is geschreven voor en door ouders. Het biedt een heel concreet kader en tips in het leren samenwerken en communiceren met de school aan. Vaak is dit voor ouders een moeilijke opdracht, zeker als je kind extra zorg vraagt. Wat vertel je dan best? Wat kan en mag je als ouder van de school verwachten? Hoe kan je ervoor zorgen dat de gesprekken wat vlotter lopen? Dit boek beantwoordt deze en nog veel andere vragen.