

activiteiten

najaar 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 (hoe vaak

het voorkomt) 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

HASSELT > 17/09/19

GENT > 17/09/19

IEPER > 23/09/19

LEUVEN > 16/10/19

ANTWERPEN 2 > 23/10/19

TURNHOUT > 4/12/19

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

ANTWERPEN 1 > 9/10/19

MECHELEN > 12/11/19

GENT > 26/11/19

HASSELT > 10/12/19

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 informeren we de verschillende betrokken partijen over de impact van ADHD op de werkvloer en de werkrelaties.

Om 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

ANTWERPEN 1 > 20/11/19

VOOR OUDERS

Je kind met ADHD begeleiden bij huiswerk

Voor veel kinderen en jongeren met ADHD is een hele dag op school zitten al een serieuze uitdaging. Wanneer ze dan 's avonds nog meer van hetzelfde moeten doen, kan dat voor de nodige spanningen zorgen thuis. "Mijn kind wil er niet aan beginnen" en "er is veel gezeur en geruzie voor ik mijn kind aan huiswerk krijg" zijn vaak gehoorde verzuchtingen. Ook "en als hij er al aan begint, is hij voortdurend afgeleid en duurt het uren" of "door een lege agenda weten we zelfs niet waar te beginnen..." De strijd rond huiswerk bezorgt ouders vaak heel wat kopzorgen.

Tijdens deze workshop staan we stil bij je bezorgdheden en hoe je je kind met ADHD kan begeleiden bij zijn of haar huiswerk..

Om 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

BRUGGE > 10/09/19

SINT-NIKLAAS > 10/09/19

ANTWERPEN 2 > 10/09/19

LEUVEN > 18/09/19

KORTRIJK > 24/09/19

ASSE > 25/09/19

TURNHOUT > 25/09/19

GENT > 1/10/19

MECHELEN > 1/10/19

HASSELT > 15/10/19

IEPER > 21/10/19

ADHD: verschillend gedrag in verschillende situaties

Kinderen met ADHD kunnen zich erg verschillend gedragen. Zo kan het zijn dat jouw kind zich op school voorbeeldig gedraagt, om dan bij jou thuis te ontploffen. Of oma zegt dat jouw dochter bij haar thuis wél rustig kan spelen, terwijl dit nergens anders lukt. Misschien krijg je de commentaar "Bij mij zou het niet waar zijn!", en ga je aan jezelf als ouder twijfelen. Hoog tijd dus om met andere ouders samen te zitten zodat je weer wat moed en energie kan bijtanken.

In deze workshop bespreken we hoe een kind met ADHD zich verschillend kan gedragen in verschillende situaties. En waarom het zo belangrijk is dat je via respectvolle communicatie een goed en ondersteunend netwerk rondom jullie gezin en je kind met ADHD bouwt.

Om 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

KORTRIJK > 5/11/19

TURNHOUT > 6/11/19

ANTWERPEN 2 > 12/11/19

GENT > 19/11/19

HASSELT > 19/11/19

LEUVEN > 20/11/19

IEPER > 25/11/19

MECHELEN > 26/11/19

ASSE > 27/11/19

SINT-NIKLAAS > 3/12/19

BRUGGE > 3/12/19

SCHRIJF NU IN OP

WWW.ZITSTIL.BE



Training 'Opvoeden van lagereschoolkinderen met ADHD'

Een kind met ADHD opvoeden, is voor de ouders een veeleisende taak. Er is nood aan een specifieke aanpak. We vullen theoretische achtergronden aan met dagelijkse ervaringen en praktische oefeningen zoals ongewenst gedrag afleren, een gedragsveranderingsplan gebruiken en hoe ertoe bijdragen dat je kind een positief beeld van zichzelf krijgt. We geven ook opdrachten voor thuis mee en bezorgen je het werkboek *Zet mij even op pauze*.

Van 20 uur tot 22.30 uur | €200 voor 8 sessies
+ €15 voor het werkboek

ANTWERPEN 1 > 8 sessies
vanaf 23/09/19

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 je mag of moet geven, wat je kan doen als je kind afspraken niet respecteert of wil manipuleren, hoe een gesprek kan slagen en welke houding je aanneemt over kledij, zakgeld, een liefje ...

Van 20 uur tot 22.30 uur | €200 voor 8 sessies

ANTWERPEN 1 > 8 sessies
vanaf 7/11/19

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 als werknemers met ADHD zijn welkom.

Van 19 uur tot 22 uur | €60 voor 2 sessies

ANTWERPEN 1 > 2 sessies
vanaf 28/08/19

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 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 voor 4 sessies

ANTWERPEN 1 > 4 sessies
vanaf 17/09/19

Plannen en organiseren met ADHD

Vaardigheidstraining voor volwassenen met ADHD. Je stapel papieren wordt alsmat 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 voor 8 sessies

ANTWERPEN 1 > 8 sessies
vanaf 5/11/19

Psycho-educatie voor volwassenen

Je bent ouder dan 25 jaar en je hebt ADHD. 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 voor 6 sessies

ANTWERPEN 1 > 6 sessies
vanaf 27/08/19

Psycho-educatie voor partners van volwassenen

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 voor 3 sessies

ANTWERPEN 1 > 3 sessies
vanaf 16/10/19



SCHRIJF NU IN OP
WWW.ZITSTIL.BE

VOOR JONGEREN

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

Je hebt een zoon of dochter tussen de 14 en de 17 jaar met een diagnose ADHD? Dan is deze psycho-educatie misschien iets voor jullie. Door psycho-educatie leren jullie ADHD 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 eigen ADHD en leert die aanvaarden. 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 groep wordt niet doorgegeven. Je kan dus in alle vertrouwen je ervaringen delen.

Van 19 uur tot 21 uur | €160 voor 6 sessies + €30 per deelnemende ouder

ANTWERPEN 1 > 6 sessies
vanaf 06/11/19

SCHRIJF NU IN OP
WWW.ZITSTIL.BE



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 euro 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	Pastorie Deurle, Dorpsstraat 39, 9831 Sint-Martens-Latem
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-Borcht 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

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]
Kansen in het M-decreet	€10,00	[108]

Algemeen

Zit Stil!	€20,99	[03]
Dit is ADHD	€25,99	[93]
Diagnose ADHD	€32,50	[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	€23,95	[101]
Gedrag in uitvoering	€19,99	[90]
Vergeten, kwijt en afgeleid	€24,50	[88]
Mediawijs Opvoeden	€25,00	[111]
Samen sterk: ouders & school	€22,95	[113]
Mindset, verander je manier van denken om je doelen te behalen	€26,00	[114]
Het Explosieve Kind	€25,95	[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	€21,50	[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?	€12,50	[103]
Ze vinden me druk	€13,00	[63]
Vlinder	€16,95	[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]
NIEUW Slaapklets	€14,95	[121]
[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]

Gedrag in uitvoering



Om in het dagelijks leven zelfstandig en efficiënt te kunnen functioneren, moeten we ons gedrag in goede banen leiden. Bijvoorbeeld om op tijd te komen voor een afspraak, om teleurstelling te onderdrukken bij een cadeautje dat tegenvalt of om huiswerk te plannen. De vaardigheid om gedrag in goede banen te leiden, is afhankelijk van denkprocessen die executieve functies

worden genoemd. Wanneer er sprake is van problemen met executieve functies, zijn de gevolgen meestal ingrijpend. Niet alleen voor het kind zelf, maar ook voor zijn of haar omgeving. In dit boek kom je meer te weten over soorten gedragsproblemen en krijg je praktische adviezen om hiermee om te gaan.

Brammetje Baas



Brammetje is een vrolijk jongetje met veel fantasie. Papa en mama zijn trots op hun pientere zoontje. Maar, de meester begrijpt Brammetje niet. Doorheen het verhaal ontwikkelt zich een spanningsveld tussen school en gezin. Iedereen lijdt eronder ... En dan gebeurt er iets vreselijks met de meester. Hij moet vervangen worden. Een jonge collega komt in de plaats. Van de nieuwe meester

mogen de kinderen tussen de opdrachten door even springen en dansen! Dat is pas leuk. Brammetje gaat weer graag naar school. Brammetje Baas is een herkenbaar verhaal voor iedereen die met ADHD te maken heeft. Een realistische film doorweven met humor en leuke animaties. Geschikt voor kinderen, ouders, leerkrachten en iedereen die interesse heeft in het thema ADHD bij kinderen.