

activiteiten voorjaar 2020

ADHD-EXPERIENCE

Leef je in voor meer begrip!

Maak kennis met onze vernieuwde methodiek, namelijk de ADHD-Experience! Voor personen met ADHD kosten alledaagse, vanzelfsprekende dingen veel extra inspanning. Dit leidt vaak tot onbegrip, te weinig hulp en ondersteuning en tot veel negatieve feedback en processen met alle gevolgen van dien, zoals minder motivatie, schaamte, schuld, lager zelfbeeld...

Daarom is het belangrijk dat zowel directe als ruime omgeving **écht** begrijpt welke impact ADHD heeft op het functioneren. Dit kan het best door mensen **zelf** in de schoenen van iemand met ADHD te plaatsen. Om de beleving van ADHD voldoende te

kunnen meegeven, betrokken we zowel personen met ADHD als uit hun omgeving bij de uitwerking van deze inleefsessie. De KU Leuven onderzocht de effectiviteit ervan binnen het anti-stigma project.

Voor volwassenen (vanaf 18 jaar) uit de omgeving van kinderen met ADHD: hulpverleners, ouders, grootouders, leerkrachten, broers en zussen enz.

Prijs: zie website

ANTWERPEN₁ > 21/2/20 13u-16u

ANTWERPEN₁ > 3/3/20 19u-22u

KORTRIJK > 12/3/20 13u-16u

HASSELT > 31/3/20 19u-22u

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:

oorzaken, hoe vaak komt het voor, 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 kan je vragen stellen.

Om 20 uur | €5 voor abo | €7 niet-abo

KORTRIJK > 21/01/20

ANTWERPEN₂ > 28/01/20

HASSELT > 11/02/20

SINT-NIKLAAS > 18/02/20

ASSE > 19/02/20

MECHELEN > 24/03/20

GENT > 26/05/20

SPECIFIEKE INFOSESSIES

Voor scholieren en studenten: geïnspireerd schrijven over ADHD

Ben je voor je geïntegreerde proef, je bachelor- of masterproef, een paper of andere opdracht op zoek naar info over ADHD of aanverwante thema's? Of gewoon als achtergrondinformatie bij je studies? Tijdens deze infosessie krijg je betrouwbare informatie over ADHD, gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Je leert er wat ADHD betekent voor kinderen en volwassenen die de stoornis hebben en hoe je ermee kan omgaan.

We leggen alvast enkele interessante boeken en artikels klaar die je na de sessie kan inkijken. Je gaat naar huis met een handige leeswijzer (reader) met enkele achtergrondartikels en een literatuurlijst en een dvd.

Van 14 uur tot 16 uur | €5 abo | €7 niet-abo

ANTWERPEN₁ > 18/03/20

ANTWERPEN₁ > 29/04/20

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

ANTWERPEN₁ > 18/05/20

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 > 28/01/20

ANTWERPEN₁ > 18/03/20

SCHRIJF NU IN OP

WWW.ZITSTIL.BE

WORKSHOPS OPVOEDINGSONDERSTEUNING VOOR OUDERS

Samenwerking tussen ouders en school bij ADHD

In deze workshop wisselen we ervaringen uit over de communicatie tussen ouders en leerkrachten. Hoe deel je een ADHD-diagnose? Wat zijn belangrijke aandachtspunten bij de communicatie? Hoe samenwerken met de leerkracht zonder elkaars expertise uit het oog te verliezen? Daarnaast zoomen we even in op het M-decreet en het begeleidingsdecreet dat dit zal vervangen en op de nieuwe methodiek Sterk Netwerk.

Om 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

SINT-NIKLAAS > 14/01/20
HASSELT > 21/01/20
BRUGGE > 21/01/20
LEUVEN > 29/01/20
ASSE > 29/01/20
MECHELEN > 04/02/20

IEPER > 10/02/20
KORTRIJK > 11/02/20
ANTWERPEN2 > 11/02/20
GENT > 18/02/20
TURNHOUT > 04/03/20

Driftbuien en woedeaanvallen bij ADHD: wat nu gedaan?

Het is niet makkelijk voor kinderen met ADHD om hun emoties altijd onder controle te houden. Ze uiten die vaak heel hevig. Om een kleinigheid worden ze soms extreem boos. Ook het sterk en snel afwisselen van stemmingen kan je als ouder echt overvallen. In deze workshop bekijken we hoe je driftbuien en woedeaanvallen zoveel mogelijk

kunt voorkomen en hoe je je kind kunt helpen als het toch de controle verliest.

Om 20 uur | €3 voor abo | €5

SINT-NIKLAAS > 10/03/20
ASSE > 11/03/20
LEUVEN > 11/03/20
HASSELT > 17/03/20
IEPER > 23/03/20
BRUGGE > 24/03/20

KORTRIJK > 24/03/20
GENT > 24/03/20
TURNHOUT > 01/04/20
ANTWERPEN2 > 21/04/20
MECHELEN > 28/04/20

Hoe ver is de appel van de boom gevallen in een gezin met ADHD?

Je kind heeft ADHD en je krijgt te horen dat het helpt om veel structuur te bieden ... Soms lijkt je als ouder enorm op je kind, waardoor het moeilijk is om al die goede raad op te volgen. Of net omgekeerd: je heb helemaal andere noden en trekjes dan je kind. Hoe lukt het dan om het samen toch goed te hebben? In deze workshop deel je met andere ouders hoe de wisselwerking tussen jou en je kind verloopt.

Om 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

GENT > 05/05/20
ASSE > 06/05/20
LEUVEN > 06/05/20
KORTRIJK > 12/05/20
ANTWERPEN2 > 19/05/20
HASSELT > 19/05/20

BRUGGE > 19/05/20
TURNHOUT > 20/05/20
IEPER > 25/05/20
SINT-NIKLAAS > 26/05/20
MECHELEN > 02/06/20

TRAININGEN VOOR OUDERS

Opvoeden van drukke kleuters

Een kind met druk, hyperactief gedrag opvoeden, is geen eenvoudige opgave. Tijdens deze training komen volgende thema's aan bod: 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 voor 5 sessies

ANTWERPEN1 > 5 sessies
 Vanaf mei 2020 (zie website)

Opvoeden van lagereschoolkinderen met ADHD

Een kind met ADHD opvoeden, is voor de ouders een veeleisende taak. We vullen theoretische achtergronden aan met dagelijkse ervaringen en praktische oefeningen. We geven ook opdrachten voor thuis mee en bezorgen je het werkboek *Zet mij even op pauze*.

Van 19.30 tot 22 uur | €200 voor 8 sessies + €15 voor het werkboek

ASSE > 8 sessies
 Vanaf 06/02/20

Begeleiden van jongvolwassenen

De omgeving geeft vaak de indruk aan ouders van een jongvolwassene dat hun rol als steun en opvoeder overbodig wordt. Ouders van jongeren met ADHD hebben echter vaak een totaal andere ervaring. Hun steun blijft essentieel. Toch heeft hun jongvolwassen kind vaak de neiging om het allemaal alleen te doen en wordt de relatie met de ouders danig onder druk gezet. Andere jongvolwassenen gaan dan weer hun

problemen omzeilen en blijven veilig thuis, zonder echt stappen naar de toekomst te zetten, waar de ouders ook niet gerust van worden.

Van 19 uur tot 21.30 uur | €125 voor 5 sessies

ANTWERPEN1 > 5 sessies
 Vanaf 26/05/20

Vergroot je psychologisch kapitaal

Je psychologisch kapitaal is een verzameling van vier positieve eigenschappen: hoop, optimisme, veerkracht en zelfvertrouwen, die je kan opbouwen om beter met tegenslag, stress en uitdagingen om te gaan. Een soort buffer tegen slechte tijden, zeg maar. Onderzoek toont dat we deze vier elementen niet alleen kunnen meten. We kunnen ze ook trainen. Tijdens deze training onderzoeken we hoe we dat kunnen doen.

Van 10 uur tot 12.30 uur | €100 voor 4 sessies

ANTWERPEN1 > 4 sessies
 Vanaf 23/04/20

De kracht van je mindset

Een vaste mindset belemmert ontwikkeling. Een groeimindset daarentegen helpt kinderen én volwassenen om het beste uit zichzelf te halen. In deze training word je je bewust van je eigen mindset en leer je hoe je een groeimindset kunt stimuleren bij jezelf en je kinderen. De training is een mix van theorie en dingen praktisch ervaren, aangevuld met direct inzetbare handvatten.

€20 voor 1 sessie

ANTWERPEN1 > 12/03/20
 14u-16u
MECHELEN > 07/05/20
 20u-22u

VOOR VOLWASSENEN

Psycho-educatie voor volwassenen

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

ANTWERPEN1 > 6 sessies
 Vanaf 07/01/20
 vanaf 15/04/20

Psycho-educatie voor partners van volwassenen

Je partner heeft ADHD. Je wil wel verder samen, maar je weet niet altijd hoe. 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 | €600 voor 3 sessies

ANTWERPEN1 > 3 sessies
 Vanaf 23/04/20

VOOR VOLWASSENEN EN JONGVOLWASSENEN

Studeren met ADHD

Je hebt ADHD en bent gestart of opnieuw gestart aan hogeschool of universiteit. Je weet wat er nodig is om te slagen, maar toch lukt dat niet. Je stelt het studeren uit. Je maakt mooie plannings, maar kan je er niet aan houden. Je bent vaak te laat met taken... In deze vaardigheidstraining leer je ook wie of wat je nodig hebt om je kansen op slagen te vergroten.

Van 19 uur tot 21 uur | €120 voor 6 sessies

ANTWERPEN1 > 6 sessies
Vanaf 11/02/20

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

ANTWERPEN1 > 2 sessies
Vanaf 02/06/20

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 ervaringen leer je hoe groot de impact ervan is op verschillende terreinen. Je leert ook tactieken aan om het uitstelgedrag te verminderen.

Van 19 uur tot 21 uur | €80 voor 4 sessies

ANTWERPEN1 > 4 sessies
Vanaf 21/01/20
Vanaf 14/04/20

Plannen en organiseren met ADHD

Je stapel papieren wordt alsmaar hoger en je afspraken nakomen is, net als het huishouden regelen, een hele opdracht? In deze training leer je zicht te krijgen op de vaardigheden die je al bezit en leer je doeltreffender handelen. We koppelen theoretische inzichten aan eigen ervaringen en oefeningen. Huiswerkopdrachten vormen een essentieel onderdeel.

Van 19 uur tot 21 uur | €160 voor 8 sessies

ANTWERPEN1 > 8 sessies
Vanaf 03/03/20

OPLEIDINGEN VOOR PROFESSIONELEN

Omgaan met moeilijk gedrag bij kinderen met ADHD

We staan stil bij wat moeilijk gedrag kan zijn en kaderen dit vanuit de ADHD-problematiek. We bieden handvatten aan voor het omgaan met moeilijk gedrag. Het ondersteunen van de omgeving van kinderen met ADHD is ook een thema in deze workshop. De opleiding is interactief opgebouwd met theorie, filmmateriaal en oefeningen.

Van 9.15 uur tot 16.15 uur | €100 (broodjeslunch inbegrepen)

ANTWERPEN1 > 14/02/20
ANTWERPEN1 > 29/05/20

ADHD, breng structuur in de chaos

Kinderen met ADHD zijn vaak slordig, vergeten veel, treuzelen, vergeten de tijd, zijn spullen kwijt en missen regelmatig belangrijke instructies omdat ze met hun aandacht ergens anders zitten. Hoe stuur je hen bij tijdens die lastige momenten? Structuur en regelmaat brengen vaak al rust in de chaos. Maar op welke manier kan je meer structuur bieden?

We gaan in op wat moeilijk loopt en wat kan helpen en wisselen ervaringen uit.

Van 9.15 uur tot 12.30 uur | €50

ANTWERPEN1 > 24/04/20

Omgaan met boosheid en woede bij kinderen met ADHD

Het is niet makkelijk voor kinderen met ADHD om hun emoties altijd onder controle te houden. Ze uiten die vaak heel hevig. Om een kleinigheid kunnen ze extreem boos worden. Ook het sterk en snel afwisselen van stemmingen kan een hulpverlener of leerkracht overvallen.

Tijdens deze workshop wisselen de deelnemers ervaringen met boosheid en woedeaanvallen uit. We kaderen die binnen de ADHD-problematiek. Daarnaast staan we stil bij hoe je er best mee omgaat.

We gaan in op concrete situaties, vragen, succesverhalen en moeilijkheden aangebracht door de groep zodat je met praktische handvatten terugkeert naar je werkplek.

Van 9.15 uur tot 12.30 uur | €50

ANTWERPEN1 > 20/03/20



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	Ontmoetingscentrum Oostakker, Pijphoekstraat 30, 9041 Oostakker
Hasselt	Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt
Ieper	CC Het Perron, Maarschalk Fochlaan 1, 8900 Ieper
Kortrijk	CC Het 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

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.

Zitstil.be/shop

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

Vrijgelicht

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 en school	€22,00	[113]
Mindset, verander je manier van denken om je doelen te behalen	€26,00	[114]
Het Explosieve Kind	€25,95	[118]
NIUW Nieuwe autoriteit voor ouders	€20,00	[122]
[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]
Weet jij wat ADHD is?	€12,50	[103]
Ze vinden me druk	€13,00	[63]
Vlinder	€16,95	[92]
Haal de Grrrr uit agressie	€9,95	[79]
Je huiswerk maken zonder ziek te worden	€9,95	[82]
Organiseer jezelf	€9,95	[76]
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]

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 een eerste belangrijke stap. Professioneel met kinderen in dialoog gaan, is echter voor veel volwassenen geen evidentie. In *Praten met kinderen op school* schetst Piet Vandebriel hoe je de dialoog met een kind het best aanpakt. Het boek is op de eerste plaats bedoeld voor (zorg)leerkrachten, zorgcoördinatoren 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.

Nieuwe autoriteit voor ouders



Kinderen opvoeden is niet altijd even makkelijk. Geregeld zitten ouders met de handen in het haar: moeten ze streng zijn en kinderen straffen als ze grenzen overschrijden? Of moeten ze kinderen juist alle vrijheid geven zodat ze zelf leren ontdekken wat wel en niet kan? Waarschijnlijk hebben we inmiddels allemaal ontdekt dat beide varianten niet echt werken. Maar wat dan wel? In *Nieuwe autoriteit voor ouders* bieden Haim Omer en Philip Streit een eenvoudig, maar krachtig opvoedmodel gebaseerd op

veilige verbinding. Aan de hand van talloze praktische tips en voorbeelden zie je hoe je zelfverzekerd en doortastend kunt optreden, en hoe dit geen afbreuk hoeft te doen aan de relatie met je kind, maar hoe je op deze manier je kind juist in moeilijke omstandigheden in de juiste richting kunt sturen.