

# activiteiten

najaar 2020

## OPLEIDINGEN VOOR PROFESSIONELEN

### Omgaan met moeilijk gedrag bij kinderen met ADHD

Omgaan met het gedrag van kinderen met ADHD kan een hele uitdaging zijn. 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 en zoomen ook in op wat ADHD is, wat de risicofactoren zijn om ADHD te ontwikkelen, hoe de diagnose wordt gesteld en welke behandelingsmogelijkheden er zijn. Het ondersteunen van de omgeving van kinderen met ADHD is ook een thema in deze workshop. Wat kan helpen om ouders en leerkrachten die omgaan met een kind met ADHD beter te ondersteunen?

We geven niet alleen algemene theorie over ADHD en de aanpak ervan mee, maar gaan ook in op concrete situaties, vragen, succesverhalen en moeilijkheden aangebracht door de groep. De opleiding is interactief opgebouwd met theorie, filmmateriaal en oefeningen.

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

ANTWERPEN1 > 25/09/20

ANTWERPEN1 > 13/11/20

### ADHD, breng structuur in de chaos

ADHD brengt vaak chaos met zich mee. 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. Voor je het weet, verlopen de dagen hectisch. Zeker tijdens belangrijke overgangsmomenten kan je met de handen in het haar zitten.

Hoe houd je die chaos in toom? Wat kan je verwachten van deze kinderen? 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?

Tijdens deze workshop gaan we concreet in op wat moeilijk loopt en wat kan helpen. Je krijgt de ruimte om uitgebreid ervaringen uit te wisselen.

Van 9.15 uur tot 12.30 uur | €50

ANTWERPEN1 > 02/10/20

### Omgaan met boosheid en woede bij kinderen met ADHD

Het is niet makkelijk voor een kind met ADHD om zijn of haar emoties altijd onder controle te houden. Ze uiten hun emoties vaak heel hevig. Om een kleinigheid kunnen ze extreem boos worden, alsof er een vulkaan uitbarst met alle gevolgen. Ook het sterk en snel afwisselen van stemmingen kan een hulpverlener of leerkracht overvallen. Omgaan met driftbuien en woedeaanvallen bij kinderen met ADHD is dan ook een hele uitdaging.

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. Hoe voorkom je dat het uit de hand loopt? Wat zijn vaak voorkomende triggers van woedeaanvallen bij ADHD? Hoe grijp je in als het kind met ADHD toch de controle verliest?

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 16.15 uur | €100

ANTWERPEN1 > 9/10/20



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	Feestzaal Rozenkrans, Heistraat 390, 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	Romaanse Poort, Brusselsestraat 63, 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

## 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.

30 € voor ouders | 60 € voor professionelen

ANTWERPEN2 > 10/11/20 van 19u tot 22u

HASSELT > 8/09/20 van 19u tot 22u

KORTRIJK > 20/11/20 van 13u tot 16u

## 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 onaanbachtig 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

HASSELT > 15/09/20

BRUGGE > 22/09/20

GENT > 29/09/20

LEUVEN > 14/10/20

ANTWERPEN > 20/10/20

TURNHOUT > 2/12/20

WESTHOEK > 07/12/20

## 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 > 21/10/20

ANTWERPEN1 > 9/12/20

### 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 > 21/10/20

### 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

ANTWERPEN1 > 25/11/20

GENT > 17/11/20

SCHRIJF NU IN OP  
WWW.ZITSTIL.BE



## OPVOEDINGSWORKSHOPS VOOR OUDERS

### ‘Komen eten’ in een ADHD-gezin

Bij zowat elke ouder blijkt de liefde voor hun kinderen onvoorwaardelijk, tot ze ermee aan tafel moeten. Komen eten bij een gezin met ADHD kan een hele uitdaging zijn.

De boodschap om aan tafel te komen wordt niet gehoord, plots moeten er nog 101 dingen gedaan worden en eens aan tafel kan er doorgedramd worden over elk klein stukje groente in de puree. Je kind aanzetten tot proeven kan heel wat van je vragen. Ook met mes en vork eten, aan tafel blijven zitten of eten op je bord houden is vaak uitdagend in een ADHD-gezin.

Al deze zaken kunnen de gezelligheid aan tafel fors verminderen. “nog 1x en je gaat in de garage zitten met je bord” “ik tel tot 3 en als je dan geen hap doet, krijg je geen dessert.” is voor jullie misschien dagdagelijkse kost.

Geven jullie voor sfeer en gezelligheid aan tafel een 0/10? Tijd voor verandering! Want eten doe je gemiddeld 3 x op een dag. En ook jullie gezin verdient het om daar meer van te kunnen genieten!

Tijdens deze workshop staan we stil bij wat je als ouder kan doen om die gezelligheid terug te krijgen aan tafel. Van harte welkom!

Om 20uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

<b>TURNHOUT</b> > 16/09/20	<b>ASSE</b> > 30/09/20
<b>IEPER</b> > 21/09/20	<b>GENT</b> > 13/10/20
<b>KORTRIJK</b> > 22/09/20	<b>MECHELEN</b> > 13/10/20
<b>ANTWERPEN2</b> > 22/09/20	<b>HASSELT</b> > 20/10/20
<b>SINT-NIKLAAS</b> > 22/09/20	<b>BRUGGE</b> > 27/10/20
<b>LEUVEN</b> > 30/09/20	

## TRAININGEN VOOR OUDERS

### 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 hoe veel 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 19.30 uur tot 22.00 uur | €200 voor 8 sessies

**ANTWERPEN1** > 8 sessies Vanaf 14/09/20

### Begeleiden van jongvolwassenen

Vader of moeder zijn, blijft een avontuur, met continue nieuwe uitdagingen. 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 zowel op praktisch als op emotioneel gebied. Toch heeft ook hun jongvolwassen kind vaak de neiging om het allemaal alleen te doen en wordt de relatie met de ouders dan ook 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 worden.

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

**ANTWERPEN1** > 5 sessies Vanaf 10/11/20

### 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 lijk je als ouder enorm op je kind, waardoor het moeilijk is om al die goede raad op te volgen. Of net omgekeerd: je hebt 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 samenwerking tussen jou en je kind verloopt.

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

<b>IEPER</b> > 26/10/20	<b>MECHELEN</b> > 24/11/20
<b>GENT</b> > 17/11/20	<b>KORTRIJK</b> > 24/11/20
<b>TURNHOUT</b> > 28/10/20	<b>HASSELT</b> > 01/12/20
<b>SINT-NIKLAAS</b> > 17/11/20	<b>ASSE</b> > 2/12/20
<b>LEUVEN</b> > 18/11/20	<b>BRUGGE</b> > 8/12/20
<b>ANTWERPEN2</b> > 24/11/20	

### De kracht van de mindset

Mindset gaat over de overtuiging die we hebben over onze intelligentie, kwaliteiten en talenten én de veranderbaarheid daarvan. Een vaste mindset belemmert ontwikkeling. Een groeimindset daarentegen zorgt voor een passie voor leren, doorzettingsvermogen en motivatie. Een groeimindset helpt kinderen én volwassenen om het beste uit zichzelf te halen. Daarenboven is een groeimindset de basis voor (talent) ontwikkeling en groei.

Tijdens deze training leer je wat het verschil is tussen een vaste en een groeimindset. Je wordt je bewust van je eigen mindset én je leert hoe je een groeimindset kan stimuleren bij jezelf en je kinderen. De sessie zal een mix zijn tussen theorie, maar ook dingen praktisch ervaren, aangevuld met direct inzetbare handvaten. De bedoeling is dat je er de volgende dag al mee aan de slag kan.

€20 voor 1 sessie

**ANTWERPEN1** > 07/10/20 van 19.30 uur tot 21.30 uur

## VOOR VOLWASSENEN

### 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

**ANTWERPEN1** > 6 sessies Vanaf 01/09/20  
Vanaf 03/09/20

### 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. Erover 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

**ANTWERPEN1** > 3 sessies Vanaf 10/11/20

## VOOR VOLWASSENEN EN JONGVOLWASSENEN

### 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 18/08/20

### 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 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

**ANTWERPEN1** > 4 sessies Vanaf 19/08/20  
Vanaf 12/11/20

### Plannen en organiseren met ADHD

Je stapel papieren wordt alsmat hoger en je afspraken nakoemen 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 19/01/21



SCHRIJF NU IN OP  
WWW.ZITSTIL.BE



SCHRIJF NU IN OP  
WWW.ZITSTIL.BE