

activiteiten

najaar 2015

ALGEMENE INFOAVONDEN

ADHD: Leven in een andere versnelling

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 om met kinderen die onaanbachtig en impulsief zijn? Op deze avond krijgt u degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en bijkomende problemen. Na de uiteenzetting over ADHD geven we u graag nog de gelegenheid om vragen te stellen.

Vanaf 20 uur | € 5 abo | € 7 niet-abo
ANTWERPEN 2 > 15/09/15
TURNHOUT > 16/09/15
GENT > 29/09/15
BRUSSEL-PAJOTTENLAND > 21/10/15
HASSELT > 26/11/15
LEUVEN 2 > 02/12/15

SPECIFIEKE INFOAVONDEN

ADHD bij volwassenen

In deze infoavond staat informatie over ADHD bij volwassenen 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?

Vanaf 20 uur | € 5 abo | € 7 niet-abo
ANTWERPEN 2 > 14/10/15
SINT-NIKLAAS > 17/11/15

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 > 18/11/15

VOOR OUDERS

Workshop : Wegwijs in de zorg voor je kind met ADHD? Hoe kom ik uit dit doolhof?

Bij je kind is in het verleden of heel recent de diagnose ADHD vastgesteld. Samen met de psychiater en/of de psycholoog is er gesproken over de mogelijke vormen van behandeling. Een aantal vragen zijn hiermee beantwoord, maar er komen ook nieuwe vragen op je af als ouder. In deze workshop focussen we op de organisatie van de zorg voor je kind. We bekijken samen hoe je als ouder een goede manager kan zijn van die zorg om zo optimale kansen te bieden aan je kind.

Vanaf 20 uur | € 3 voor abo | € 5 niet-abo
PAJOTTENLAND > 16/09/15
LEUVEN 1 > 16/09/15
SINT-NIKLAAS > 22/09/15
BRUGGE > 22/09/15
HASSELT > 01/10/15
MECHELEN > 06/10/15
ANTWERPEN 1 > 20/10/15
GENT > 20/10/15
KORTRIJK > 27/10/15
TURNHOUT > 18/11/15

Workshop: ADHD? Hoe is 't dan met de broer en zus?

Het thema 'wat met broers en zussen' zit meestal niet vervat in een eerste hulpvraag van ouders met een kind met ADHD, maar wordt vaak later geconcretiseerd in vragen als: 'en wat met die ruzies, ze zitten voortdurend in elkaars haar, broer of zus heeft er zoveel last van, ...'. De zorg voor het kind met ADHD staat vaak heel sterk op het voorplan. Daar gaat veel tijd naar toe, die soms ten koste gaat van de beschikbaarheid voor de andere kinderen. In deze workshop staan we stil bij de kwetsbaarheid, maar ook de krachten van broers en zussen. Ouders wisselen ervaringen uit over hoe we broers en zussen kunnen ondersteunen binnen het gezin.

Vanaf 20 uur | € 3 voor abo | € 5 niet-abo
SINT-NIKLAAS > 10/11/15
HASSELT > 12/11/15
LEUVEN 1 > 18/11/15
GENT > 24/11/15
MECHELEN > 24/11/15
PAJOTTENLAND > 25/11/15
ANTWERPEN 1 > 01/12/15
BRUGGE > 01/12/15
TURNHOUT > 02/12/15
KORTRIJK > 08/12/15

Training voor ouders van lagereschoolkinderen

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 10/09/2015

Training voor ouders van pubers

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 28/09/2015

Training voor ouders van drukke kleuters

Druk gedrag hoort bij de kleutertijd. Sommige kinderen zijn in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes wel heel erg druk. Het lijkt wel of ze geen rustig moment kennen. Deze kinderen zijn vaak heel beweeglijk, altijd in de weer, zitten overal op en aan, zijn snel afgeleid en luisteren slecht. 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. Vanzelfsprekend zijn ouders die alleen hun kind opvoeden ook van harte welkom, zij zijn vrij om een tweede persoon mee te nemen op deze training die dicht bij de opvoeding van het kind in kwestie staat. Volgende thema's komen aan bod: oorzaken van druk gedrag, hoe leren kinderen gedrag, grenzen stellen en structureren, bevorderen van gewenst gedrag, hanteren van lastig gedrag.

Van 20 uur tot 22.30 uur | € 100
ANTWERPEN 1 > 5 sessies vanaf 13/10/2015

activiteiten

najaar 2015

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.

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 02/12/2015]

Training 'Uitstelgedrag en ADHD'

Stel je taken vaak uit? Kom je daardoor regelmatig 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
GENT > 4 sessies [vanaf 10/11/2015]

Training 'Plannen en organiseren met ADHD'

Vaardigheidstraining voor volwassenen met ADHD. Je stapel papieren wordt alsmáar 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 reeds 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 01/09/2015]

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 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 15/09/2015]

'Ik hou van ADHD' 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? 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 24/11/2015]

VOOR JONGEREN

Psycho-educatie voor jongeren (14-17) + oudersessies

We bieden de psycho-educatie voor jongeren aan in combinatie met oudersessies. Hoe gaat dit in zijn werk? Na een gezamenlijk intakegesprek krijgt de puber psycho-educatie in een groep met leeftijdsgenoten. De ouders kunnen ervoor kiezen om in een aparte groep de oudersessies te volgen. Deze training is gebaseerd op het boek 'ADHD? Laat je niets wijsmaken' van Hermien De Backer, klinisch psycholoog.

Van 19 uur tot 21 uur | € 160 + € 30 per deelnemende ouder
ANTWERPEN 1 > 6 sessies [vanaf 23/09/2015]

VOOR LEERKRACHTEN

Opleiding voor leerkrachten en zorgcoördinatoren kleuter- en lager onderwijs

Een juist beeld krijgen van een kind met ADHD is de eerste stap in de aanpak. Eenmaal we kunnen inschatten wat haalbaar is voor een kind met ADHD in de klascontext, kunnen we op zoek gaan naar allerhande ondersteuningsvormen om een ADHD-vriendelijk klimaat te creëren. Positieve aanpak speelt hierin een sleutelrol. Dat lijkt eenvoudig, maar positief zijn naar zorgleerlingen is vaak niet evident. Resultaat is een betere relatie en leefbaarheid in de klas.

Van 9.15 uur tot 12.15 uur | € 200 [€ 300 voor twee personen van zelfde school]
ANTWERPEN 1 > 5 sessies [vanaf 09/10/2015]

Opleiding voor leerkrachten en leerlingenbegeiders secundair onderwijs

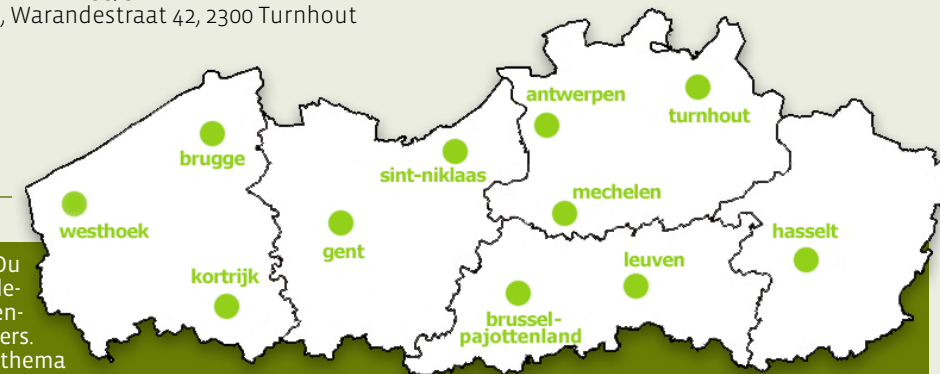
Kinderen en jongeren met ADHD zijn enthousiaste leerlingen die 'leven in de brouwerij' kunnen brengen. Maar soms maken ze het hun leerkracht moeilijk door druk en ongeremd te reageren en alle aandacht op te eisen. Leerlingen met ADD en ADHD hebben daarnaast ook problemen met concentratie en organisatie. Vooral dit laatste doet soms meer problemen rijzen dan je op het eerste zicht zou vermoeden. Deze leerlingen hebben ook voor deze vormen van 'ongewenst gedrag' een specifieke aanpak in de klas nodig! In vijf sessies van 3 uur wordt rond drie hoofdthema's gewerkt: kennis over ADHD, aanpak op klasniveau en aanpak op schoolniveau.

Van 9.15 uur tot 12.15 uur | € 200 (€ 300 voor twee personen van zelfde school)
ANTWERPEN 1 > 5 SESSIES VANAF 16/10/2015

Antwerpen1	centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk
Antwerpen2	Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
Brugge	CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachlaan 42, 8020 Oostkamp
Brussel-Pajottenland	't Fonteintje, Brusselsesteenweg 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
Leuven1	Huis van het Kind, Savoyestraat 4, 3000 Leuven
Leuven2	Bibliotheek Tweebronnen, Rijschoolstraat 4, 3000 Leuven
Mechelen	Pastoraal Centrum, Varkensstraat 6, 2800 Mechelen
Sint-Niklaas	Huis van het Kind, Kazernestraat 35, 9100 Sint-Niklaas
Turnhout	Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout

VERKLARING ACTIVITEITEN

WORKSHOPS OPVOEDINGSONDERSTEUNING > Ouders gaan samen met centrum ZitStil in op een relevant opvoedkundig thema. De regiocoach van centrum ZitStil begeleidt het gesprek tussen de deelnemers. Ouders hebben de kans om ervaringen rond het thema te delen. **WORKSHOPS VOOR VOLWASSENEN** > Tijdens deze workshop leren de deelnemers welke invloed ADHD kan hebben op dagelijkse activiteiten en situaties, zoals werk, relaties,... Aan de hand van oefeningen en gesprekken pakken we een aantal problemen concreet aan. **INFOAVONDEN** > De infoavonden bieden u degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en aankomende problemen. Er wordt voldoende tijd vrijgemaakt om vragen te stellen. **PSYCHO-EDUCATIE** > Specifiek gericht op ADHD wordt informatie aan cliënten én aan de personen uit hun directe omgeving aangeboden. Door inzicht te krijgen in de stoornis wordt de acceptatie bevorderd en leren zowel de cliënt als de personen uit hun omgeving, beter met hun ADHD om te gaan. **TRAININGEN** > Trainingen zijn een intensief groepsgebeuren en bestaan uit theorie afgewisseld met oefeningen. Ouders leren en trainen opvoedingsvaardigheden, volwassenen trainen plannings- en organisatievaardigheden. **OPLEIDING** > Deze zijn gericht naar personen die in een professionele context in contact komen met ADHD en zijn een intensieve vorm van kennisoverdracht om zich zo verder te bekwamen. Zo organiseren we opleidingen voor leerkrachten, zorgtrajectbegeleiders en personen die zelf aan de slag willen gaan als trainer.



Zitstil.be/shop

uitgelicht

Als abonnee van ZitStil-magazine hebt u 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

Gidsen

	Prijs	Code
ADHD, 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	€ 5,00	[49]

Algemeen

Slim Maar... Pubereditie	€ 29,95	[102]
Driftbuien en woedeaanvallen	€ 19,95	[86]
Dit is ADHD	€ 24,99	[93]
Zit Stil!	€ 19,99	[03]
Praten met kinderen op school	€ 22,50	[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]

ADHD bij volwassenen

Ontketen je brein	€ 29,99	[98]
Aandacht Aandacht!	€ 8,00	[105]
ADHD bij volwassenen	€ 19,99	[74]
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]

Materialen

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

Materiaal voor Trainers

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

Kinderen met ADHD zijn vaak erg explosief en wisselend in hun emoties. Hoe komt dat en hoe ga je daarmee om als ouder?

In dit magazine hebben we het er over in een overzichtelijk artikel. Ben je zelf ouder van zo'n uitbarstend vulkaantje?

Dan heb je misschien wel interesse om je te verdiepen in de volgende lectuur.

Driftbuien en woedeaanvallen

[DR. JED BAKER]



Sommige kinderen lijken soms letterlijk te kunnen ontploffen. Op school, in een winkel of thuis: het gaat even niet zoals ze dachten en... boem! Ook kinderen met ADHD kunnen heel ernstige driftbuien hebben.

Voor ouders en leerkrachten is het niet altijd makkelijk om hier goed mee om te gaan. Op basis van meer dan twintig jaar ervaring biedt Jed Baker eenvoudige en praktische strategieën

aan om met driftbuien en woedeaanvallen om te gaan. De vele herkenbare voorbeelden en ervaringen van Baker zullen een welgekomen bron van inspiratie zijn voor iedereen die geregeld geconfronteerd wordt met driftbuien en woedeaanvallen.

Dr. Jed Baker is klinisch psycholoog in New Jersey en heeft jarenlange ervaring in het werken met kinderen met autisme en kinderen met communicatieproblemen. Hij geeft socialevaardigheidstrainingen en lezingen over de hele wereld.

PRIJS: € 19,95