

activiteiten

voorjaar 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 onaanbiddig en impulsief zijn? Op deze avond krijgt je degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en bijkomende problemen. Na de uiteenzetting over ADHD geven we je graag nog de gelegenheid om vragen te stellen.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

BERCHEM > 20/01/15

HASSELT > 12/03/15

MECHELEN > 17/03/15

SINT-NIKLAAS > 17/03/15

KORTRIJK > 31/03/15

BRUGGE > 28/04/15

GENT > 05/05/15

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?

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

BERCHEM > 25/02/15

GENT > 17/03/15

BRUGGE > 16/06/15

HASSELT > 24/06/15

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

BERCHEM > 28/01/15

GENT > 18/02/15

VOOR OUDERS

Workshop: Hoe slecht is een slecht rapport?

Over huiswerk maken en lessen leren wordt in veel gezinnen heftig gediscussieerd. Zeker als je kind ADHD heeft. Het rapport is zowel voor ouders als de kinderen soms een teleurstelling en een bron van zorg. Een rapport zegt wel iets, maar ook niet alles. Hoe reageer je als ouder? Welke stappen kan je als ouder en als kind ondernemen? Tijdens deze workshop bespreken we samen met de ouders hoe een slecht rapport de start kan zijn van een positief traject.

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

SINT-NIKLAAS > 13/01/15

HASSELT > 15/01/15

KORTRIJK > 20/01/15

PAJOTTENLAND > 21/01/15

MECHELEN > 27/01/15

WILRIJK > 03/02/15

BRUGGE > 03/02/15

TURNHOUT > 04/02/15

LEUVEN > 04/02/15

GENT > 10/02/15

Workshop: Werken aan aandachtsproblemen van kinderen met AD(H)D

Wat het meeste opvalt aan kinderen met ADHD is hun drukke gedrag. Daardoor wordt al eens vergeten dat de 'A' in ADHD staat voor aandachtsproblemen. Aandachtsproblemen zorgen voor veel ergernissen in het dagelijkse leven bij ouders en leerkrachten. Door verlies aan focus worden taken niet afgewerkt. Tijdens deze workshop gaan we dieper in op aandachtsproblemen en de mogelijke gevolgen in het leven van alledag.

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

BRUGGE > 03/03/15

KORTRIJK > 10/03/15

PAJOTTENLAND > 11/03/15

TURNHOUT > 18/03/15

GENT > 24/03/15

MECHELEN > 24/03/15

LEUVEN > 25/03/15

SINT-NIKLAAS > 31/03/15

HASSELT > 02/04/15

WILRIJK > 28/04/15

Workshop: Omgaan met boosheid en woede bij kinderen met ADHD

In deze workshop gaan we in op de soms moeilijke combinatie tussen ADHD en het omgaan met de emotie boosheid. We staan stil bij mogelijke oorzaken van het moeilijk reguleren van hun emoties en hoe het is als ouder om daarmee om te gaan. Nadien gaan we in op jullie ervaringen wat betreft het aanpakken van deze uitbarstingen en bekijken we hoe je als ouder die momenten kunt voorkomen.

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

SINT-NIKLAAS > 05/05/15

TURNHOUT > 13/05/15

MECHELEN > 19/05/15

BRUGGE > 19/05/15

PAJOTTENLAND > 20/05/15

HASSELT > 21/05/15

GENT > 26/05/15

WILRIJK > 26/05/15

KORTRIJK > 02/06/15

LEUVEN > 03/06/15

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 achtergrond wordt 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

WILRIJK > 8 sessies vanaf 03/03/2015

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

WILRIJK > 8 sessies vanaf 26/01/2015

'Nog altijd ouder van', voor ouders van jongvolwassenen

Vader of moet zijn, blijft een avontuur met steeds nieuwe uitdagingen. Je jongvolwassenen kind met ADHD heeft vaak de neiging om alles alleen te doen en zo wordt de relatie met de ouders danig onder druk gezet. Anderen omzeilen dan weer hun problemen en blijven veilig thuis, zonder stappen naar de toekomst te zetten. Wat doe je dan best als ouder, wat liever niet? Hoe kan je samen communiceren en omgaan met je eigen emoties?

Van 13.30 uur tot 16.00 uur | € 100

GENT > 5 sessies vanaf 24/04/2015



activiteiten

voorjaar 2015

VOOR VOLWASSENEN

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

WILRIJK > 13/05 & 27/05/15

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

MECHELEN > 4 sessies vanaf 21/04/2015

WILRIJK > 4 sessies vanaf 19/05/2015

Plannen en organiseren met ADHD

Vaardigheidstraining voor volwassenen met ADHD: Je stapel papieren wordt alsmáar hoger, je afspraken inplannen en nakomen is voor jou een hele opdracht net als het huishouden regelen? 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

WILRIJK > 8 sessies vanaf 13/01/2015

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 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 | € 160

WILRIJK > 6 sessies vanaf 20/01/2015

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

Je bent 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 20 uur tot 22 uur | € 60

WILRIJK > 3 sessies vanaf 02/06/2015

VOOR JONGVOLWASSENEN

Psycho-educatie voor jongvolwassenen (18-25j)

Wil je meer inzicht in de problematiek van ADHD en de behandelingsmogelijkheden? Wens je hulp bij het aanvaarden van de diagnose? Dan is psycho-educatie sterk aan te raden! Psycho-educatie kan zeer zinvol zijn in de overgang naar een nieuwe levensfase, zoals de volwassenheid. 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 19 uur tot 21 uur | € 120

WILRIJK > 6 sessies vanaf 16/03/2015

VOOR JONGEREN

Psycho-educatie voor jongeren (14-17)

We bieden de psycho-educatie voor jongeren aan in combinatie met psycho-educatie voor hun ouders. Hoe gaat dit in zijn werk? Na een gezamenlijk intakegesprek krijgen de puber en ouder(s) afzonderlijk psycho-educatie, in een groep met respectievelijk leeftijdsgenoten en lotgenoten. 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; sessies voor ouders: €30 per deelnemer
Wilrijk > 6 sessies vanaf 14/01/2015

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 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 allerlei 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)

WILRIJK > 5 sessies vanaf 27/02/2015

Opleiding voor leerkrachten en leerlingenbegeleiders secundair onderwijs

Kinderen en jongeren met ADHD zijn vaak enthousiaste leerlingen, 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. In vijf sessies hebben we het over wat ADHD is, aanpak op klasniveau en aanpak op schoolniveau. Tijdens de sessies zijn er discussierondes, casusbesprekingen en rollenspelen.

Van 13 uur tot 16 uur

€ 200 (€ 300 voor twee personen van zelfde school)

WILRIJK > 5 sessies vanaf 30/01/2015

WILRIJK > 5 sessies vanaf 23/04/2015

VOOR HULPVERLENERS

Train de trainer 'Oudertraining ADHD'

Je kan niet zomaar starten met de begeleiding van een training voor ouders van ADHD. Best heb je al enige ervaring met groepswork én veel en gedegen kennis over ADHD. De opleiding 'Train de trainer' brengt deze twee noodzakelijke aspecten samen en biedt de nodige handvaten om zelf aan de slag te gaan.

Van 9.30 uur tot 16 uur | € 260

WILRIJK > 10/02 & 24/02/2015

Wilrijk	centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, Wilrijk
Berchem	Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, Berchem
Brugge	CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42, Oostkamp
Brussel-Pajottenland	't Fonteintje, Brusselsesteenweg 184, Asse
Gent	't Bommeltje, Bommelstraat 33, De Pinte
Hasselt	Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, Hasselt
Kortrijk	CC 't Spoor Eilandstraat 6, Harelbeke
Leuven	Huis van het Kind, Savoyestraat 4, Leuven
Mechelen	Pastoraal Centrum, Varkensstraat 6, Mechelen
Sint-Niklaas	Huis van het Kind, Kazernestraat 35, Sint-Niklaas
Turnhout	Cultuurhuis de Warande, Warandestraat 42, Turnhout



VERKLARING ACTIVITEITEN

WORKSHOPS > Tijdens workshops wisselen deelnemers ervaringen uit rond een bepaald aspect van ADHD. Na een inleiding door een medewerker van centrum ZitStil wordt er ruim tijd vrijgemaakt om ervaringen en tips uit te wisselen.

INFOAVONDEN > De infoavonden bieden je degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en bijkomende problemen. Er wordt voldoende tijd vrijgemaakt om vragen te stellen. Infoavonden specifiek gericht naar volwassenen en studenten worden ook aangeboden.

PSYCHO-EDUCATIE > Specifiek gericht op ADHD wordt informatie aan cliënten én hun betrokkenen aangeboden. Door inzicht te krijgen in de stoornis wordt de acceptatie bevorderd en leren zowel de cliënt als de betrokkenen beter met hun ADHD om te gaan. Psycho-educatie is er voor jongeren en hun ouders, voor (jong)volwassenen met ADHD en voor partners van volwassenen met ADHD. **TRAININGEN** > Trainingen zijn een intensief groepsgebeuren en bestaan uit theorie afgewisseld met oefeningen. Ouders leren zo om te gaan met het gedrag van hun kind of jongere met ADHD.

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.



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

Zitstil.be/shop

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]
NIEUW Praten met kinderen op school,	€ 22,50	[101]

Algemeen

NIEUW Slim Maar... Pubereditie	€ 29,95	[102]
Driftbuien en woedeaanvallen	€ 19,95	[86]
Dit is ADHD	€ 24,99	[93]
Zit Stil!	€ 19,99	[03]
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

NIEUW 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]

ADHD bij 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]

Materialen

NIEUW Time Timer (18cm x 18cm)	€ 51,99	[100]
NIEUW 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]

In onze webshop bieden we een uitgebreid gamma aan literatuur aan over ADHD, ADD, organiseren, studeren, relaties... Graag lichten we enkele publicaties uit en vertellen we voor wie deze boeken aan te raden zijn.

De Time Timer maakt het verstrijken van tijd zichtbaar. Terwijl de tijd verstrijkt, verdwijnt de rode schijf en wordt zichtbaar hoeveel tijd er nog over is. Door het visualiseren van de tijd, leert je kind er beter mee om te gaan. Een Time Timer kan gebruikt worden om tijdsgrenzen te stellen, om de duur van een activiteit te meten en om kinderen beter gebruik te leren maken van de beschikbare tijd. Deze klok is bruikbaar zowel thuis als op school als in sportclub of hobbyclub...

De Time Timer is zo makkelijk in gebruik dat zelfs kleine kinderen en diegene met een handicap hun eigen geklokte activiteiten kunnen controleren.

We bieden de Time Timer aan in twee formaten:

7,5 cm x 7,5 cm (€45,99)
18 cm x 18 cm (€51,99).

