



Je ontvangt deze mail omdat je je ingeschreven hebt onze nieuwsbrief of omdat je in het verleden gebruik hebt gemaakt van onze diensten en op die manier deel uitmaakt van de contacten in onze databank.

Nieuwsbrief augustus 2018

Is uitstellen een probleem? Ja en neen!

In een aantal situaties is het absoluut nuttig en nodig om een beslissing of een opdracht uit te stellen. Door tijd te nemen verandert mogelijk je kijk op de zaak en verhoog je altijd de keuzemogelijkheden om te handelen. John Perry, een Amerikaanse filosoof, heeft het over 'de kunst van het uitstellen'. Dat klinkt de fervente uitstellers mogelijk als muziek in de oren.

Maar... uitstelgedrag kan evolueren naar een uitstel**probleem**. Het gaat dan over gedrag wat door de persoon zelf en door de omgeving van de persoon als erg hinderlijk ervaren wordt. Hij of zij komt erdoor in de problemen.

In gezinnen met ADHD (kind of ouder) is uitstellen een belangrijk issue! We weten uit onderzoek dat het hebben van een gebrekkige organisatie van taken, een ander tijdsbesef, moeilijkheden bij het aanleren van routines, een grotere beloningsgevoeligheid, afkeer van wachten, ... gerelateerd zijn aan aandachtsproblemen, en dus aan ADHD.

PS Soms heeft uitstellen met iets helemaal anders te maken! **Moet-ivatie** werkt niet, goesting wel. Wanneer je kan handelen uit volle goesting, ga je misschien wel minder uitstellen?!

Ria Van Den Heuvel



Meer weten over uitstelgedrag en ADHD?

- [Workshop voor ouders over uitstelgedrag bij kinderen met ADHD](#) in 11 verschillende regio's
- [Training voor volwassenen met ADHD 'Uitstelgedrag en ADHD'](#) – start 27/11/18, 4 sessies, telkens van 19u00 tot 21u00.
- Artikel 'Morgen begin ik eraan. Zeker weten!' uit magazine ZitStil nr. 130 (juli 2013). [Vraag het hier gratis aan.](#)

"Ik ga het morgen zeker doen".

Workshop over uitstelgedrag van kinderen met ADHD



Iedereen stelt wel eens dingen uit, ook kinderen en jongeren. Pas wanneer uitstellen een patroon vormt, kan het voor heel wat onvrede en stress zorgen. Er is een probleem als je kind steevast belooft straks aan zijn huiswerk te beginnen, maar er – elke avond opnieuw – pas na veel aandringen veel te laat aan begint. Of als je vaststelt dat je puber keer op keer veel te laat vertrekt naar school, sportactiviteit of familiebezoek. Uitstellen kan voor stress zorgen bij je kind/jongere én bij jezelf als ouder. In deze workshop bekijken we wat we verstaan onder uitstelgedrag en hoe je als ouder het uitstelgedrag van je kind het best aanpakt.

[Info en inschrijven](#)

Benefiet Hyper Actie(f) op 30 juni 2018 was een groot succes!



Op 30 juni 2018 organiseerde de voorzitter van centrum ZitStil, Jan De Kesel, samen met een groep enthousiaste sympathisanten een geslaagde benefietavond. Meer dan 300 mensen zakten af naar de Dijkstraat in Zele. Het werd een **sfeervolle avond** met optredens van o.a. Metz, Neo Minor en Tram 3. Ook de dansers kwamen ruim aan hun trekken en konden dankzij dj Marc Du Mesniel tot laat in de avond de benen losgooien.

Nieuw aanbod professionele vorming



Ontdek op onze website het nieuwe aanbod voor hulpverleners, leerkrachten, CLB-medewerkers, begeleiders buitenschoolse kinderopvang, ... kortom iedereen die professioneel te maken krijgt met ADHD, kan zich inschrijven voor één van de volgende opleidingen of workshops.

Thematische opleidingen (van 6u)

- [Omggaan met **moeilijk gedrag** van kinderen met ADHD](#)

Data: 02/10/18 van 9.15u tot 16.15u

16/11/18 van 9.15u tot 16.15u

Thematische workshops (van 3u)

- [ADHD? Breng **structuur** in de chaos!](#)

Datum: 24/10/18 van 9.15u tot 12.15u

- [Over **aandachtsproblemen** bij kinderen](#)

Data: 16/11/18 van 9.15u tot 12.15u

07/12/18 van 9.15u tot 12.15u

De professionele vormingen brengen we ook als bijscholing voor uw team tijdens een personeelsvergadering of als pedagogische studiedag voor uw school of voor scholengemeenschap. Voor meer informatie: mail naar info@zitstil of bel naar 03/830 30 25.

[Info en inschrijven](#)

Infoavond 'ADHD op het werk'



ADHD is een lifetimeproblematiek. ADHD toont zich dus ook in de werkomgeving.

Uit ervaring blijkt dat het functioneren op de werkvloer beter verloopt wanneer alle betrokkenen – werknemer, leidinggevende, collega, medewerker, HRM–dienst – meer inzicht krijgen in ADHD.

Tijdens de infosessie 'ADHD op het werk' informeren we over de invloed van ADHD op de werkvloer en op de werkrelaties en hoe de verschillende partijen er mee kunnen omgaan.

[Info en inschrijven](#)

Centrum ZitStil
Kruishofstraat 341 - 2610 Wilrijk
03 830 30 25 - info@zitstil.be
V.U.: Ria Van Den Heuvel

Wil je jouw mailing voorkeuren aanpassen?
Je kan hier [je voorkeuren aanpassen](#) of [uitschrijven](#).

Lid van [Familieplatform](#) en [Vijftact](#)
Met ondersteuning van onze partners:

