

## Een hart voor vrouwen met ADHD



Naar aanleiding van vrouwendag op 8 maart vindt het team van ZitStil het de moeite om vrouwen en meisjes met ADHD een hart onder de riem te steken. Als vrouw een evenwicht vinden tussen soms conflicterende verwachtingen blijft moeilijk. Voor vrouwen en meisjes met ADHD is dit niet anders: ook zij proberen veel ballen in de lucht te houden, van het huishouden en het gezin tot een veeleisende job, en alles daar tussenin.

Niet doen! Focus op sterktes en zet vooral daar op in.

[Lees verder](#)



## Bedankt voor uw steun!

Dankzij jullie hebben we **€6.250** ingezameld. Uw bijdrage vormt een mooie start voor ZitStil 2.0, het project waarmee we in 2017 aan de slag gaan. Lees er hier meer over!

[Lees verder](#)

---

## Trainingen over gebruik van digitale media

### Vanaf 10/05/2017 – Training mediawijs opvoeden

Je krant lees je steeds vaker online en af en toe zet je wel eens een paar foto's op Facebook. Toch heb je het gevoel dat je kinderen een heel andere relatie hebben met internet. Ze swipen vlotjes door apps, websites en games en zijn fervente gebruikers van SnapChat, Vine en Whatsapp.



Je hebt deze termen vast al eens gehoord, maar hoe werken ze nu eigenlijk? Hoe kan je een beter beeld krijgen van wat jouw kind doet met deze apps en hoe zorg je ervoor dat de privacy van je kind bewaard blijft? We bekijken samen hoe kinderen en tieners sociale media vandaag gebruiken zodat je beter kan inspelen op hun vragen en ze beter kan waarschuwen voor mogelijke valkuilen.

[Meer info en inschrijven](#)

### Vanaf 24/05/2017 – Jezelf organiseren met smartphone of tablet

Herken je jezelf in deze beschrijving? Je bent een volwassene met ADHD en je hebt het moeilijk om je te organiseren. Je vraagt je af

of je jezelf beter zou kunnen organiseren met behulp van digitale middelen dan met papieren organisatiesystemen? Je wil het wel proberen maar je weet niet hoe eraan te beginnen. Misschien loop je verloren tussen de veelheid aan mogelijkheden?

Met deze training willen we de drempel verlagen en je de kans bieden kennis te maken met enkele efficiënte Android-apps om jezelf te organiseren. Zo kan je zelf ontdekken welke digitale hulpmiddelen bij jou passen.

[Meer info en inschrijven](#)

---



## Training: 'Uitstelgedrag en ADHD' Vanaf 02/05/2017

Mensen met ADHD zijn vaak uitstellers. Denk je gemakkelijk dat dingen wel kunnen wachten? Kom je daardoor soms in de problemen thuis of op je werk? Dan is dit de geknipte training voor jou! In deze training gericht naar volwassenen en jongvolwassenen 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.

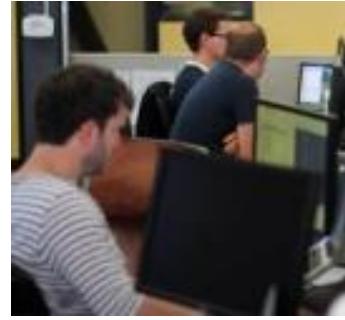
Via concrete situaties leer je je uitstelgedrag analyseren en via thuisopdrachten kan je vaardigheden oefenen om uitstelgedrag de baas te worden. De groepen bestaan uit maximaal acht personen.

[Meer info en inschrijven](#)

---

## Wegens groot succes nu al inschrijven voor najaar 2017 mogelijk! Workshop 'ADHD aan het werk'

Centrum ZitStil organiseert een workshop van twee halve dagen met als thema ADHD op het werk. Wegens groot succes is de reeks in het voorjaar al volzet. Daarom hebben de reeks in het najaar (vanaf 11 oktober 2017) al beschikbaar gemaakt. Wees er dus snel bij!



ADHD zorgt wel meer voor ontevredenheid als gevolg van interpersoonlijke problemen met de baas en/of collega's, gebrek aan variatie in het takenpakket en/of aan fysieke beweging. Verder kan je moeilijkheden ervaren op vlak van tijdsbeheer, een rommeltje maken van je administratie enz.

Aan de hand van oefeningen en gesprekken in groep bekijken we hoe je het beste uit jezelf haalt (ook al heb je ADHD) en pakken we een aantal problemen concreet aan.

[Meer info en inschrijven](#)

centrum ZitStil maakt deel uit van [federatie Vijftact](#) en van het [Familieplatform Geestelijke Gezondheid](#)

Wenst u in de toekomst geen nieuwsbrief meer te ontvangen, [klik dan hier](#).