

22 juli 2012

Vooraankondiging

# Aan de slag met ADHD

*Studiedag: Aan de slag met ADHD*

AD(H)D out of the box

Aan de slag met ad(h)d

Praktische info

## AD(H)D out of the box

We staan midden in een tijdperk waar het labelen van kinderen, jongeren en volwassenen een nieuwe trend is geworden. Iedereen dient in een bepaalde box te passen.

Ad(h)d is ook zo'n etiket dat vaak (ten onrechte) wordt gekleefd op drukke kinderen, op puberende pubers en jongvolwassenen die op zoek zijn naar het pad in het leven.

Iedereen kent ad(h)d of denkt dit te weten.

Maar je weet het echt pas als je de hersenstormen voelt komen, als het testbeeld zich aanbiedt wanneer je ogen opengaan in de ochtend en wanneer je jezelf opnieuw ziet ondernemen vanuit je kracht, vanuit jouw ad(h)d.

Ad(h)d neemt vele vormen aan en kan voorkomen bij iedereen. Zo blijkt uit onderzoek dat 1-3% van de algemene bevolking ad(h)d heeft.

Het wordt hoog tijd dat er wordt stilgestaan bij het leven voor/met/door en achter ad(h)d, dat zijn talenten mogen ontspruiten en dat zijn krachten kunnen ontvlammen.

## Aan de slag met AD(h)D

Er wordt veel over ad(h)d gesproken. Sommigen beweren zelfs dat niet bestaat. Je kan er boeken over lezen, je kan er films over kijken maar niets is beter dat er zelf in te staan.

De uitstekende manier om kennis te maken met ad(h)d is door het te leren kennen op een persoonlijke manier. Door er mee aan de slag te gaan. Deze gedachte ontstond in een samenwerking tussen drie partners.

Volgens adhdcoach.be is het van belang om te vertrekken vanuit de krachten van de persoon.

Twee coaches, Elke Emmers en Claudia Geens, engageren zich om via oplossingsgericht coachen een traject af te leggen in functie van de doelstellingen die worden vastgelegd aan het begin van de begeleiding.

Vanuit hun expertise zullen zij enkele workshops begeleiden en de studiedag inhoudelijk vorm geven.

Als tweede partner is er Spiegeloog, waarbinnen het therapeutische aspect aan bod komt. Denise Cobben begeleidt personen met ad(h)d in haar privépraktijk.

Ten laatste deelt ook Ilja van Peel zijn ervaringen als deskundige op het vlak van ad(h)d. Hij geeft lezingen via zijn onderneming Lochness en inspireert anderen om na te denken over ad(h)d.

Samen vormen deze partners een sterke alliantie en een complementair team voor deze studiedag.




---

*“Gedreven door passie met aandacht voor resultaat..”.*

## Aan de slag met ad(h)d

Tijdens onze studiedag komen er verschillende thema's aan bod. U heeft de keuze uit diverse workshops, gegeven vanuit persoonlijke expertise.

### Workshop 1: Awareness [Ilja Van Peel, Lochness](#)

Awareness komt uit de Gestalttherapie. Het is het lijfelijk-zintuiglijk gewaarworden van de totale situatie. Mensen met AD(H)D hebben dikwijls moeite om stil te staan, om de juiste prikkels op te nemen en de juiste uit te sluiten. Als je dieper ervaart wat je ziet, voelt, hoort, denkt,.. heb je meer controlegevoel en kun je creatiever afstemmen op de omgeving. In deze workshop krijg je uitleg en oefening rond awareness

### Workshop 2: Relaties en ADHD: conflict en macht [Denise Cobben, spiegeloog & Ilja Van Peel, Lochness](#)

Relaties worden sterk beïnvloed door AD(H)D. De chaos en ongeremdheid zorgt bijvoorbeeld voor verschillen in macht en invloed: de persoon zonder AD(H)D kan veel 'gewone' taken aan en krijgt daardoor overwicht. De AD(H)D daagt het koppel uit om zich aan te passen, met veel conflict tot gevolg. In deze workshop bespreken we concrete ervaringen met dit onderwerp en overlopen we constructieve manieren om als koppel een beter evenwicht te vinden.

### Workshop 3: Het boeiende nu! [Claudia Geens, adhdcoach.be](#)

Van de ene gedachten over naar de andere, een gedachtestroom die niet te stoppen valt. Soms overvalt het 'nu' je, terwijl het jezelf tijdens andere onttrekt van de realiteit om je heen. Het begrip 'tijd' is tevens moeilijk te vatten. Binnen deze workshop kijken we hoe we samen de chaos kunnen omarmen en jij zelf een grip op tijd kan creëren.

### Workshop 4: wat ga je doen? [Els Ulenaers, adhdcoach.be](#)

Vaak neem je je zelf voor om bepaalde dingen anders aan te pakken omdat het niet werkt zoals je het doet. Enthousiast start je met je voornemen en na een paar dagen merk je dat het weer niet werkt; dat je je voornemen niet kan volhouden. Hoe kan je doelstellingen formuleren die je wel kan realiseren? Wat maakt dat je de geformuleerde doelstelling wel kan volhouden?

### Workshop 4: [Elke Emmers, adhdcoach.be](#) & [Denise Cobben, spiegeloog](#)

Vrouwen zijn nog steeds de hoeksteen van de samenleving. Organiseren, plannen en anticiperen zijn hun allergrootste sterkte. Maar wat als je afleidbare adhd-hersenen dit niet toelaten en je in de knoop geraakt? We stappen uit het traditionele gedachtegoed en gaan op zoek in deze wirwar van oestrogeen en adhd.

### Workshop 5: [Elke Emmers, adhdcoach.be](#)

Ik ben dik, ik ben groot, ik heb ook adhd. Spring eens uit je vel, trek dat etiket van je leven af en ontdek je talenten. Waar liggen je krachten? Wie ben jij? Ben jij adhd? Geef een nieuwe definitie aan jezelf vanuit je adhd zodat het etiket je leven niet langer beheerst.

## Praktische info

De studiedag gaat door in Leuven. Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar!

De studiedag is bestemd voor ervaringsdeskundigen, ouders van (...), hulpverleners, professionals en alle andere geïnteresseerden.

Inschrijven kan op de volgende sites:

[www.adhdcoach.be](http://www.adhdcoach.be)

[www.lochness.be](http://www.lochness.be)

[www.spiegelooq.be](http://www.spiegelooq.be)

**aan de slag met ADHD**

28 november 2012  
jeugdherberg De Blauwput  
Martelarenlaan 11a - 3010 Leuven

Prijs: €100 inclusief boek  
Aanvang: 9u  
Keuze uit diverse workshops

ADHD Coach.be SPIEGELOOG SPANGLIOOG LOCHNESS COACHING

facebook.com/aandeslagmetadhd

De blauwput  
Martelarenlaan 11 B  
3000 Leuven

E-MAIL:  
aandeslagmetadhd@gmail.com

Vroegboekkorting!!

Schrijf in voor 1 oktober en betaal slechts 90 euro inclusief boek!



Voor meer informatie kan u altijd een kijkje nemen op onze site!