

ADHD, wat moet ik ermee?

Type

Groepsaanbod

Startdatum

30/10/2025 - 18/12/2025

Locatie

Ieperstraat 1, 8980 Zonnebeke, Belgium (De Pastorie)

Door

Eva Storme

Camille Cappelle

Praktische info

Datums

30 oktober 2025 - 17:00 - 18:30

06 november 2025 - 17:00 - 18:30

13 november 2025 - 17:00 - 18:30

20 november 2025 - 17:00 - 18:30

11 december 2025 - 18:30 - 20:00

18 december 2025 - 17:00 - 18:30

Prijs

12,5 voor de hele reeks

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

volwassenen met ADHD

Hulp bij

ADHD

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

ADHD is meer dan 'gewoon een beetje druk zijn'. Het vraagt dan ook meer dan 'gewoon wat beter je best doen'.
In deze sessies nemen we je mee in het begrijpen van je unieke brein: hoe het werkt, hoe het je manier van denken, voelen en doen beïnvloedt en waarom dit soms botst met de verwachtingen van het dagelijkse leven.
Zo staan we stil bij emotieregulatie -niets voelen of uitbarsten-, concentratieproblemen versus hyperfocus, teveel of juist te weinig energie , en rusteloosheid in gedachten. Ook leggen we de link tussen de werking van je brein en organisatorische uitdagingen zoals plannen, taken in stapjes opdelen en op tijd komen. Per onderdeel bespreken we hoe je jouw omgeving en verwachtingen kan aanpassen zodat jouw sterke kanten meer naar bovenkomen.
Tenslotte creëren we een veilige ruimte om ervaringen te delen: zowel de uitdagingen als kleine succesjes. We voorzien ook een sessie met partners, zodat ook zij je beter begrijpen en nog beter kunnen steunen. Zo hopen we dat je naast inzicht, ook meer erkenning, mildheid en positieve energie vindt om je weg te gaan mét ADHD.

Contact en inschrijven

E-mailadres
eva.storme@devestingen.be

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/adhd-wat-moet-ik-ermee