

ADHD en emotieregulatie

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

08/10/2026

Locatie

Berten Pilstraat 17, 8980 Zonnebeke, Belgium (Villa Zonnedale)

Door

Eva Storme

Camille Cappelle

Praktische info

Datums

08 oktober 2026 - 17:00 - 18:30

Prijs

2,5 euro

Aantal sessies

1

Duur sessies

90

Voor wie

(jong)volwassenen met (vermoeden van) ADHD. Het is handig als je al wat achtergrondkennis hebt over het thema ADHD.

De sessie is niet bedoeld voor steunfiguren.

Hulp bij

ADHD

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

In deze sessie focussen we op **emotieregulatie bij mensen met ADHD**. We staan stil bij:

- wat is emotieregulatie
- waar loopt het soms fout bij mensen met ADHD? En hoe komt dat?
- Wat kunnen we doen om meer grip te krijgen op onze emoties?

In het tweede deel maken we ruimte voor interactie en good practices. Waar loopt het soms mis bij jou en wat vind jij soms lastig? Maar ook, hoe ga je er mee om en wat zijn eventuele tips die voor jou werken?

Contact en inschrijven

E-mailadres

eva.storme@devestingen.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/adhd-en-emotieregulatie