

# Effectief met ADHD

9-daagse opleiding voor mensen met ADHD of ADD

**Heb je ADD of ADHD en ben je op zoek naar een verandering in je leven? Heb je het gevoel dat de tijd nú rijp is om zaken anders aan te pakken? "Effectief met ADHD" is niet een zoveelste cursus, zo hebben veel mensen al ervaren.**

**Door AD(H)D te zien als een stoornis waar je alleen maar mee kan leren leven, word je weinig uitgedaagd om te kijken naar wat je zelf kunt veranderen. En wat zou er allemaal mogelijk zijn als je verder zou kijken dan dit ziektebeeld? We nodigen je uit om dit in de opleiding te ervaren!**

**"Effectief met ADHD" is gebaseerd op het boek "ADHD: Hoe haal je het uit je hoofd?" van Cathelijne Wildervanck. De opleiding is een initiatief van ADHD-centrum Zuid-Holland en ADHD & Werk.**

Deze opleiding is er eens niet op gericht om meer feitenkennis over AD(H)D op te doen, of om meer te weten te komen over je problemen. Focus op het probleem leidt namelijk lang niet altijd tot een oplossing!

Wat we in deze opleiding gaan doen is uitzoeken hoe AD(H)D voor jou persoonlijk werkt: hoe belemmert het je doelen en hoe kan het juist vóór je gaan werken? Welk deel van je gedrag is 'echt' van jou en wat is in de loop van de tijd aanpassingsgedrag geworden? Door wie of wat word jij gestuurd?

We kijken daarbij vooral vanuit de bril: welk deel van je communicatie wordt gestuurd door je verstand en welke door gevoel. Hoe kun je daar meer balans in krijgen en hoe kun je je eigen processen in je hoofd beïnvloeden?

*"Hoe haal je daadwerkelijk de onrust uit je hoofd?"*

ADHD-centrum Zuid-Holland biedt persoonlijke coaching aan iedereen die te maken heeft met AD(H)D. Coaching is altijd maatwerk en is gericht op effectiviteit, zelfredzaamheid en blijvende verandering.

ADHD-centrum Zuid-Holland heeft vestigingen in Delft, Leiderdorp en Barendrecht.

ADHD & Werk is een re-integratiebureau dat kennis van de arbeidsmarkt combineert met expertise op het gebied van AD(H)D.

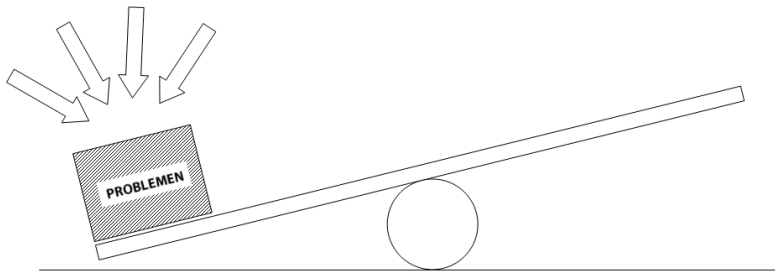
ADHD & Werk is geregistreerd partner van het UWV en heeft vestigingen in Delft, Leiderdorp en Barendrecht.

Wat komt er aan bod in de opleiding?

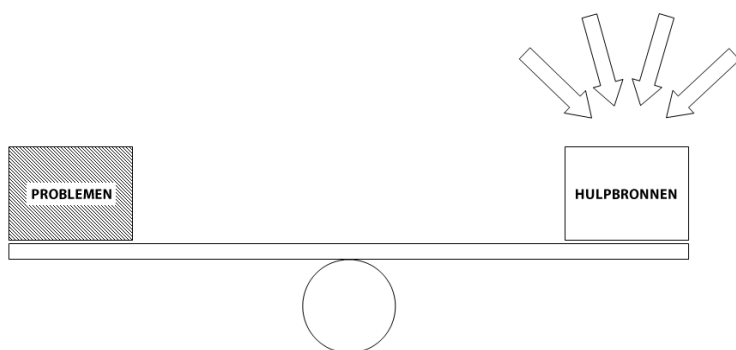
- Strategieën om in (en uit!) de puree te raken
- Waarneemposities
- In en uit de emotie stappen
- Balans in je leven, wat is dat?
- Tegeltjes en regeltjes die jou sturen
- Structuur vs. vrijheid?
- Oplossingsgericht denken en leven
- Overtuigen mbt jezelf en AD(H)D
- Anders kijken naar tijd
- De verschillende contexten van het leven
- Geluk, wat is dat voor jou?

## Uitgangspunt

Als je een probleem hebt, is het in de hulpverlening (en ook in het dagelijks leven) heel normaal om veel aandacht aan dat probleem te geven. Waar heb je precies last van? Hoe is het probleem ontstaan? Hoeveel last heb je er van? Op deze manier weet je op den duur heel veel over je probleem. En leidt dat nu ook tot de oplossing?

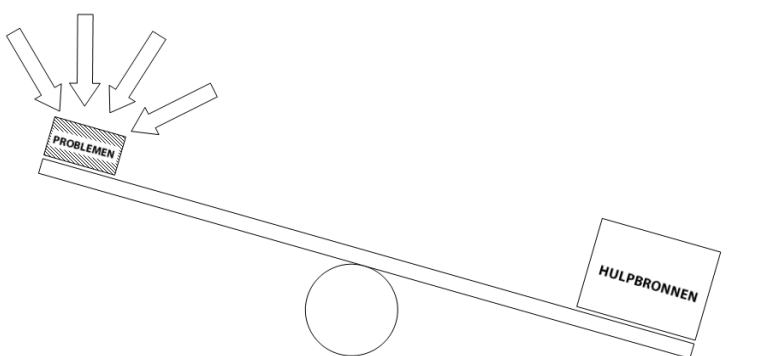


Ons uitgangspunt is: biedt tegenwicht, versterk dat wat positief is. Op deze manier ontstaat er ruimte voor verandering en verschuift de balans van het probleem richting nieuwe mogelijkheden.



Wanneer je vervolgens gaat werken aan het verkleinen en verlichten van je probleem, dan zal de "wip wap" door gaan slaan naar de positieve kant.

Wat hier wordt weergegeven geldt ook voor je hersenen. Als je veel doet met boosheid, onrust en verdriet kunnen je hersenen daar steeds makkelijker op focussen. Ga je de nadruk leggen op geluk en succes, dan zul je zien dat je brein steeds beter wordt in het oproepen van die gevoelens!



## Doelgroep

Deze opleiding richt zich op mensen met ADHD of ADD die zelf actief willen werken aan het opruimen van hun brein. De opleiding is geen kant-en-klaar pakket, maar biedt handvatten en inzichten om effectiever en gelukkiger in het leven te staan. Door meer ruimte te creëren, kan iemand effectiever worden in alle contexten van het leven. Denk hierbij aan werk, relatie en opvoeding.



## Cursisten over de opleiding "Effectief met ADHD"

*Waarom het werkt weet ik niet, maar dát het werkt is een feit. Ik sta heel anders in het leven en m'n psychiater piekert zich suf. Hoe dat kan... - Pieter*

*Een stukje "weg" samen met de groep afleggen om je verder te ontwikkelen. Samen beleven dat jij geen ADHD bent. Positief beleven dat je van de afgelegde banen af kunt wijken. De cursus geeft hoop, vertrouwen en heeft soms weinig met ADHD van doen. - Perlita*

*"Effectief met ADHD" is geen training, geen cursus, geen therapie, geen lotgenotenverdriet, geen zelfhulpgroep, geen meditatie, geen zweefmolen, geen tranendal. Het heeft mij geholpen om van de grote boze buitenwereld een hanteerbaar, overzichtelijk en sereen leven te maken waarbij ik zelf weer aan het stuur zit. Door te luisteren, te kijken, mee te doen en in plaats van naar stoorzenders naar mezelf te leren luisteren. Het kan gewoon zo effectief zijn. - Rob*

*De opleiding betekende voor mij begrip, herkenning en vertrouwen. In een groep werken aan jezelf en ondertussen leren van de processen van anderen. - Bianca*

*Het bracht mij zelfinzicht, rust in mijn hoofd, terug gaan naar mijn gevoel in plaats van piekeren. Ik heb hierdoor meer zelfvertrouwen gekregen en daardoor kijk ik positiever tegen het leven aan. - Rens*

## Hoe?

We maken gebruik van modellen die we ook in de coaching gebruiken. Het verschil met coaching is dat je ook veel kunt leren in het onderling contact met andere deelnemers en meer tijd hebt om met alle informatie aan de slag te gaan. We reiken veel methodieken en inzichten aan en je kunt zelf bepalen waar je meer en waar je minder mee hebt.

Bouwstenen in de opleiding zijn:

- Inzicht in de cognitieve werking van je brein. Waar gaat je aandacht naartoe? Wat kun je daar anders in doen?
- Inzicht in de emotionele werking van je brein. Welke onbewuste reacties heb je die veel energie en aandacht kosten zonder dat je het door hebt?
- Opruimen van gevolgschade. Welke overtuigingen en beperkingen neem je mee op basis van je verleden?
- Toekomst. Welke vaardigheden kun je inzetten, wat zijn je doelen en hoe kun je die gaan realiseren?
- Concrete contexten zoals ADHD & Werk, ADHD & Relatie, ADHD & Tijd komen ook aan bod. Hierbij gaan we verder dan het geven van tips en adviezen en kijken we juist naar de onbewuste sturing achter het probleem (en de oplossing).

De methodieken die aan de opleiding ten grondslag liggen zijn NLP, Systemisch Werk, Oplossingsgericht Werken en Somatic Experience. Het is mogelijk je in de betreffende methodieken verder te laten scholen bij *De eerste verdieping*, het trainingsinstituut waar wij mee samenwerken

## Locatie

De opleiding wordt gegeven bij trainingsinstituut De eerste verdieping in het centrum van Delft, op loopafstand van het Centraal Station. Deelnemers die met de auto komen kunnen met korting parkeren in de parkeergarage op loopafstand.



## Tijd

De duur van deze opleiding is acht dagen plus één verdiepingsavond. Tijdens deze dagen worden alle onderdelen, zoals hiervoor beschreven, behandeld en geïntegreerd. De dagen duren van 9:30 tot 17:00 uur, met daarin een ruime lunchpauze. De lunch wordt door ons verzorgd.

## Financiën

De kosten van de opleiding zijn € 1.900,- per deelnemer (inclusief € 250,- arrangementskosten: dit omvat een werkmap, het boek "ADHD: Hoe haal je het *uit* je hoofd?", onbeperkt koffie/thee en uitgebreid lunchbuffet). De opleiding valt onder de BTW-vrijstelling.

## De trainers

De opleiding wordt gegeven door twee trainers. Welke trainers de opleiding geven is afhankelijk van de data. Alle trainers zijn opgeleid door Cathelijne Wildervanck, hebben ruime ervaring in het coachen van mensen met AD(H)D en hebben affiniteit en binding met onze visie.

De trainers worden ondersteund door twee assistenten. Behalve dat zij zorgen voor het logistieke deel van de opleiding, begeleiden zij de deelnemers bij de oefeningen die gedaan worden.

## Materiaal en studiebelasting

Op de eerste dag van de opleiding ontvang je een werkmap en het boek "ADHD: Hoe haal je het *uit* je hoofd?", geschreven door Cathelijne.

Er is geen huiswerk aan de opleiding verbonden; je bepaalt zelf hoeveel tijd je naast de opleiding aan de stof besteedt. De situaties die je tegenkomt in je dagelijks leven zijn natuurlijk wel hét moment bij uitstek om je nieuw verworven kennis in de praktijk toe te passen!

**Achterom 78, 2611 PS Delft**  
**015 212 22 46 / 015 212 21 34**  
**info@adhd-zh.nl / info@adhdenwerk.nl**  
**www.adhd-zh.nl / www.adhdenwerk.nl**

## Interesse?

Om zeker te weten of deze opleiding past bij je verwachtingen maken we graag van tevoren kennis met jou en je wensen. Je kunt je aanmelden middels onderstaand formulier en je wordt dan door ons benaderd voor een afspraak. Je kunt ook een optie nemen op deelname; we reserveren dan vrijblijvend een plek voor je en bellen zodra de opleiding bijna vol is of je mee wilt doen.

Het minimum aantal deelnemers is 12 en het maximum aantal is 24.

## Tot slot

We weten op basis van ervaringen uit het verleden dat elke deelnemer veel uit deze opleiding kan halen. Tot op heden heeft onze aanpak zijn effect gehad voor veel mensen met AD(H)D, hun partner en naaste omgeving. Ook werkgevers hebben er veel baat bij. Om die reden kun je deze opleiding ook voorleggen aan je werkgever of aan het UWV.

### Praktische gegevens "Effectief met ADHD"

De opleiding bestaat uit 4 blokken van twee dagen en één verdiepingsavond.

De opleiding start meerdere keren per jaar. Data vind je op onze website, evenals de datum van de info-avond die een aantal weken voor de start van de opleiding georganiseerd wordt.

De trainingstijden zijn van 9:30 tot 17:00 uur (verdiepingsavond van 19.00 tot 22.00 uur).

De opleiding wordt gegeven op onze trainingslocatie in Delft. Deelnemers die met de auto komen kunnen tegen gereduceerd tarief parkeren in de parkeergarage op loopafstand.

De kosten van deze opleiding bedragen € 1.900,- (inclusief € 250,- arrangementskosten voor werkmap, boek, onbepaald koffie/thee en uitgebreid lunchbuffet). De opleiding valt onder de BTW-vrijstelling.

Wil je meer informatie of een afspraak maken met één van de trainers, neem dan contact met ons op.

ADHD-centrum Zuid-Holland

T: 015 212 22 46

E: [info@adhd-zh.nl](mailto:info@adhd-zh.nl) / W: [www.adhd-zh.nl](http://www.adhd-zh.nl)

ADHD & Werk

T: 015 212 21 34

E: [info@adhdenwerk.nl](mailto:info@adhdenwerk.nl) / W: [www.adhdenwerk.nl](http://www.adhdenwerk.nl)

### Aanmeldformulier "Effectief met ADHD"

**Naam:** \_\_\_\_\_ **Voornaam** \_\_\_\_\_ m/v

**Adres:** \_\_\_\_\_

**Postcode & Plaats:** \_\_\_\_\_

**Telefoonnummers:** \_\_\_\_\_

**E-mailadres:** \_\_\_\_\_

**Factuuradres:** \_\_\_\_\_

**Opmerkingen:** \_\_\_\_\_

**Parkeerkaarten:**  Ja, ik wil graag 9 parkeerkaarten voor de parkeergarage à € 9,- per dag

Je aanmelding kun je verzenden naar ADHD-centrum Zuid-Holland, Achterom 78, 2611 PS Delft of stuur een e-mail met bovenstaande gegevens naar [aanmelden@adhd-zh.nl](mailto:aanmelden@adhd-zh.nl). Na binnenkomst van deze aanmelding ontvang je een bevestigingsbrief en een factuur.