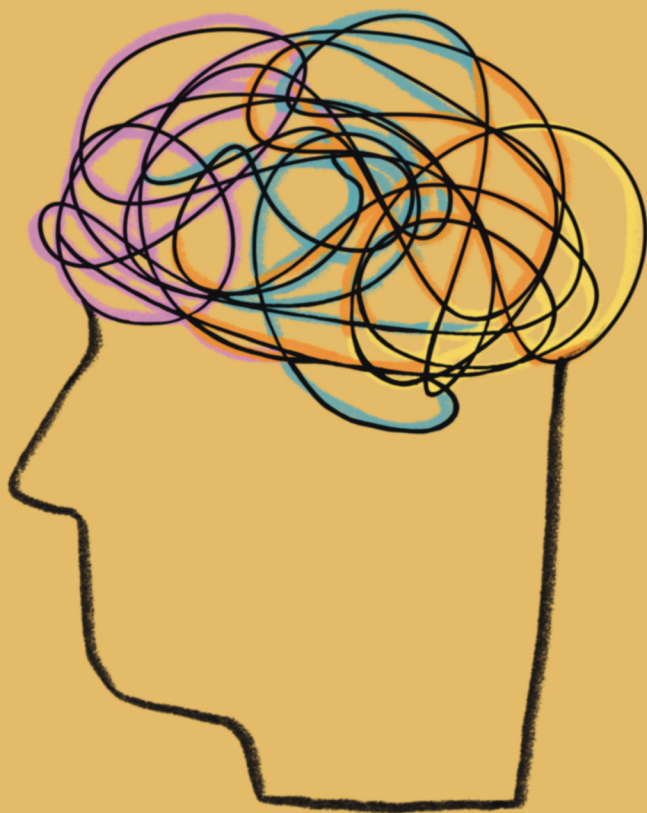


Let's talk ADHD



Heb jij (een vermoeden van) ADHD?
Ervaar je moeilijkheden om taken te starten
of afgerond te krijgen? Ga jij ook te laat
slapen? Is je hoofd soms een warboel?



Let's talk ADHD

INFOSESSIE

Algemene introductie in de kenmerken van ADHD, de oorzaken en hoe ermee om te gaan.

22/10/2026 van 18u30-20u30 @ Muntpunt - GRATIS

Munt 6, 1000 Brussel, inschrijven via [Muntpunt.be/activiteiten](https://muntpunt.be/activiteiten)

GROEPSAANBOD

In 4 verdiepende sessies staan we stil bij concrete handvaten om beter om te gaan met de invloed die ADHD heeft op je leven.

Thema's die aan bod komen, zijn tijdsbesef, taakplanning, prioriteiten, eventuele slaap- en relatieproblemen en hoe om te gaan met gedachten en gevoelens die hiermee gepaard gaan.

12/11, 19/11, 26/11 & 3/12/2026 van 18u30-20u30

@ Muntpunt - €2,50/sessie*

Munt 6, 1000 Brussel, inschrijven via charlottespreutels@gmail.com

Groepen van maximum 12 deelnemers

Wie zijn we?

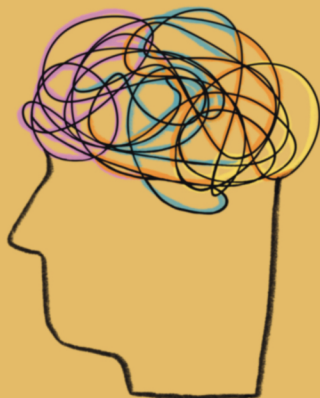
Charlotte Spreutels - klinisch psycholoog & gedragstherapeut

Safâa Achnak - arbeidspsycholoog & stress en burn-out coach

Dit initiatief kadert binnen de ELP-conventie van Psybru.

Vragen?

Stuur een mailtje naar charlottespreutels@gmail.com



*gratis voor deelnemers onder 24j